

Управління освіти і науки  
Чернігівської обласної державної адміністрації  
Чернігівський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти ім. К.Д. Ушинського  
Центр творчості дітей та юнацтва  
Прилуцької міської ради Чернігівської області

ПОГОДЖЕНО  
Протокол засідання  
науково-методичної ради  
Чернігівського обласного  
інституту післядипломної  
педагогічної освіти  
ім. К.Д. Ушинського

\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ управління освіти і  
науки  
Чернігівської обласної  
державної адміністрації

\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО**  
**НАПРЯМУ**  
**«Настільний теніс»**

5 років навчання

**Укладач:** Ребенок Артур Анатолійович – методист, керівник гуртка «Настільний теніс» Центру творчості дітей та юнацтва Прилуцької міської ради Чернігівської області.

**Рецензенти:**

1. Кочерга О.М. – кандидат педагогічних наук; голова циклової комісії викладачів педагогіки та психології комунального закладу «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради.
2. Хлопіна Ж.Ф. - методист відділу виховної роботи та здорового способу життя Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Формування гармонійно розвиненої особистості неможливе без її фізичної досконалості. Тому турбота про здоров'я і фізичний розвиток молодого покоління сьогодні є чи не найголовнішим державним завданням.

Велику роль у вирішенні цього питання відіграє позашкільна освіта, адже шкільна програма з фізичного виховання дає поняття та знайомить здобувачів освіти з азами різних видів спорту, дитячі та юнацькі спортивні школи готують професійних спортсменів. В той час для дітей, які мають бажання займатися поглиблено певним видом спорту для задоволення потреб у фізичній активності, підтримання спортивної форми, але ще не готові займатися цим професійно, повинні функціонувати гуртки спортивного профілю в закладах позашкільної освіти.

Навчальна програма реалізується у гуртках спортивного напрямку та спрямована на вихованців віком 10-17 років. У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань та виявляють інтерес до занять настільним тенісом.

Актуальність навчальної програми полягає в наданні можливості здобувачам освіти долучитися до популярного та цікавого виду спорту, реалізувати свої потреби, спілкуючись в колективі, проявити свої нахили.

Для проведення занять настільним тенісом не потрібно спеціально обладнаних залів, займатися ним можна на подвір'ї, ігровому майданчику, в спортивному залі, а в якості тенісного стола може бути використаний стіл будь-якого розміру.

Навчальна програма створена на основі варіативного модуля програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Настільний теніс» (автор О.М. Лукащук) та навчальної програми факультативу з фізичної культури для загальноосвітніх

навчальних закладів «Настільний теніс» для 5-9 класів (автор Ю.О. Калінкін).

Програма розкриває навчально-методичну і техніко-тактичну частину гри в настільний теніс, забезпечує послідовність та безперервність всього процесу становлення спортивної майстерності вихованців.

Мета навчальної програми: популяризація настільного тенісу серед дітей, оволодіння технікою і тактикою гри, а також закріплення їх фізичної підготовки, розвитку особистісних якостей здобувачів освіти.

Основні завдання:

- засвоєння техніки й тактики гри в настільний теніс;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення високих результатів;
- пропаганда здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я і сприяння правильному різносторонньому фізичному розвитку;
- виховання потрібних моральних і вольових якостей юного спортсмена.

Програма

розрахована на п'ять років навчання:

1-2 роки навчання (початковий рівень) - 144-216 год. на рік, 4-6 год. на тиждень;

1 рік навчання (основний рівень) - 144-216 год. на рік, 4-6 год. на тиждень;

2 рік навчання (основний рівень) - 144-216 год. на рік, 4-6 год. на тиждень;

3 рік навчання (основний рівень) - 216 год на рік, 6 год на тиждень; індивідуальні заняття: 36 годин на рік, 1 година на тиждень.

Комплектація груп проводиться в різних вікових категоріях.

На початковому рівні навчання здійснюється спортивно-оздоровча та виховна робота, націлена на різнобічну фізичну підготовку та оволодіння основами настільного тенісу. Завдання гуртків початкового рівня – зацікавлення грою якомога більшої кількості дітей. Основна увага приділяється загальній фізичній підготовці (ЗФП) та

спеціальній фізичній підготовці (СФП). ЗФП та СФП на даному етапі відводиться близько 45-50% навчального часу; технічній підготовці – 30-35% і тактичній підготовці – 15-20%.

На основному рівні навчання (1-3 роки навчання) гуртківці засвоюють основні техніко-тактичні та спеціальні прийоми настільного тенісу: подача, атакуючі удари, гра в нападі та захисті. Діти проводять поглиблені тренування зі складними прийомами настільного тенісу та подальшим аналізом виконаних дій. На цьому етапі проходить вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки, налагодження тактичних взаємодій проти різних систем нападу та захисту. На даному етапі фізичній підготовці відводиться близько 25-30% навчального часу; технічній підготовці – 40-45% і тактичній підготовці – 20-25%. Основні засоби підготовки даного періоду: спеціальні комбіновані вправи, наближені до умов змагань, навчально-тренувальні ігри. На третьому році навчання тактична підготовка займає 50-55% навчального часу. На технічну підготовку відводиться 30-35%, а на фізичну-10-15% навчального часу. Вихованці беруть участь у змаганнях, підвищують рівень майстерності.

Індивідуальна робота з вихованцями організовується відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, яке затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004 № 651.

Тривалість індивідуальних занять 1 академічна година на тиждень. Індивідуальні заняття проводяться зі здібними, обдарованими вихованцями (до 5 вихованців в групі), з дітьми-інвалідами тощо. Організація індивідуальних занять передбачає поглиблене вивчення програмового змісту, збільшення часу на підготовку до участі у змаганнях та турнірах.

Керівник гуртка має право варіювати кількість годин на вивчення будь-якого розділу, в залежності від рівня

підготовки, індивідуальних особливостей вихованців та матеріально-технічної бази закладу освіти.

Провідними формами організації роботи є групові та індивідуальні.

Форми підведення підсумків реалізації програми: змагання різного рівня, участь в матчевих зустрічах, тестування.

### **Початковий рівень, перший-другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичні х	практичні х	усього
Вступ	1	-	1
Розділ 1. Теоретична підготовка	4-6	2	6-8
1.1. Охорона безпеки життєдіяльності вихованців	1	-	1
1.2. Історія розвитку настільного тенісу. Вимоги до спортивного одягу та взуття.	1	-	1
1.3. Режим дня, харчування.	1	-	1
1.4. Основні правила гри. Поняття про техніку гри.	1-3	2	3-5
Розділ 2. Фізична підготовка	11	79-121	90-132
2.1. Загальна фізична підготовка.	6	25-49	31-55
2.2. Спеціальна фізична підготовка.	5	54-72	58-77

Розділ 3. Технічна підготовка	5-9	15-28	20-37
3.1. Техніка прийому.	3-5	9-15	12-20
3.2. Техніка подачі.	2-4	6-13	8-17
Розділ 4. Тактична підготовка	7-9	18-27	25-36
4.1. Тактика прийому.	4-5	11-15	15-20
4.2. Тактика подачі.	3-4	7-12	10-16
Підсумок	-	2	2
Всього:	58-66	86-150	144-216

## **ЗМІСТ ПРОГРАМ**

### **Вступ (1 год.)**

Основні поняття про гру настільний теніс. Вступний інструктаж.

### **Розділ 1. Теоретична підготовка (6-8 год.)**

#### **1.1. Охорона безпеки життєдіяльності вихованців (1 год.)**

*Теоретична частина.* Правила поведінки вихованців під час гри в настільний теніс.

#### **1.2. Історія розвитку настільного тенісу. Вимоги до спортивного одягу та взуття (1 год.)**

*Теоретична частина.* Знайомство з історією та розвитком настільного тенісу в Україні та в світі. Особиста та загальна гігієна вихованців під час занять настільним тенісом.

#### **1.3. Режим дня, харчування (1 год.)**

*Теоретична частина.* Правильне харчування та влаштування режиму дня під тренувальний процес.

#### **1.4. Основні правила гри. Поняття про техніку гри (3-5 год.)**

*Теоретична частина.* Обладнання та інвентар у настільному тенісі. Ознайомлення з правилами гри, основні поняття про техніку подачі та прийому м'яча. Правило парної гри, термінологія.

*Практична частина.* Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Навчальна гра в настільний теніс.

## **Розділ 2. Фізична підготовка (90-132 год.)**

### **2.1. Загальна фізична підготовка (31-55 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загально-розвивальні й гімнастичні вправи; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактики плоскостопості.

*Практична частина.* Виконання загально-розвивальних й гімнастичних вправ; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактики плоскостопості.

### **2.2. Спеціальна фізична підготовка (58-77 год.)**

*Теоретична частина.* Вправи для розвитку швидкості реакції; вправи для розвитку швидкості пересувань; вправи для розвитку відчуття м'яча.

*Практична частина.* Вправи для розвитку відчуття м'яча: вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів: в одному напрямку та темпі, з однієї зони; у різних напрямках; різному темпі; у сполученні різних напрямків; вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча; вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення цих видів вправ; те ж саме в умовах гри на рахунок.

## **Розділ 3. Технічна підготовка (20-37 год.)**

### **3.1. Техніка прийому (12-20 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Види пересувань в лівій стійці; засади техніки відкидань зліва; види пересувань у

правій стійці при накаті справа; найпростіші види поворотів; засади техніки накату справа; поєднання прийомів відкидання зліва і накату справа; засади техніки накату зліва: види пересувань у лівій стійці при накаті зліва; поєднання прийомів накатів і відкидань зліва; поєднання прийомів накатів зліва та справа; засади техніки відкидань справа.

*Практична частина.* Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Вправляння у володінні вихідною ігровою стійкою; способами тримання ракетки; виконання жонглювання (різновиди), влучення у ціль біля стіни; різновиди пересувань в лівій стійці під час відкидань зліва; найпростіші види пересувань у правій стійці при накаті справа; найпростіші види поворотів.

### **3.2. Техніка подачі (8-17 год.)**

*Теоретична частина.* Подачі м'ячів: з відкиданням; накатом справа, зліва; підрізкою; короткі та довгі подачі; приймання подач; підвищення швидкості та сили ударів.

*Практична частина.* Подачі м'яча: з відкиданням; накатом справа, зліва; короткі та довгі подачі.

## **Розділ 4. Тактична підготовка (27-38 год.)**

### **4.1. Тактика прийому (15-20 год.)**

*Теоретична частина.* Поєднання прийомів накатів і відкидань справа; поєднання прийомів відкидань і накатів справа та зліва; повороти при ударах зліва та справа.

*Практична частина.* Поєднання прийомів накатів і відкидань зліва; поєднання прийомів накатів зліва та справа; поєднання прийомів накатів і відкидань справа; поєднання прийомів відкидань і накатів справа та зліва; повороти при ударах зліва та справа.

### **4.2. Тактика подачі (12-18 год.)**

*Теоретична частина.* Подачі м'яча: з відкиданням; накатою справа, зліва; підрізкою; короткі та довгі подачі; приймання подач; підвищення швидкості та сили ударів.

*Практична частина.* Відпрацювання прийомів подачі м'яча: з відкиданням; накатою справа, зліва; короткі та довгі подачі.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **Діти мають знати:**

- історію розвитку гри в настільний теніс;
- загальну характеристику гри;
- основні правила гри в настільний теніс;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні принципи загартування організму;
- правила контролю та самоконтролю.

### **Діти мають вміти виконувати:**

- комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- пересування в стійці тенісиста;
- подачі та прийом тенісного м'яча;
- нападаючий удар;
- гру в одиночному, парному та змішаних розрядах.

## **Основний рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	теоретичні х	практичні х	усього
Вступ	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка	5	1	6
1.1. Історія розвитку настільного тенісу	1	-	1

1.2. Правила гри у настільний теніс	2	1	3
1.3. Основи гри у настільний теніс	2	-	2
Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка	4	38-109	42-113
Розділ 3. Техніко-тактична підготовка	6	70-71	76-77
Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	10	12
Розділ 5. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців	-	4	4
Підсумок	-	2	2
Всього:	33	111-183	144-216

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступ (2 год.)

Знайомство з цілями і завданнями гуртка. Вступний інструктаж. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

### Розділ 1. Теоретична підготовка (5 год.)

#### 1.1. Історія розвитку настільного тенісу (1 год.)

*Теоретична частина.* Основні етапи розвитку настільного тенісу. Еволюція правил змагань. Шляхи розвитку настільного тенісу в Україні. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.

#### 1.2. Правила гри у настільний теніс (2 год.)

*Теоретична частина.* Правило парної гри, термінологія. Правило прискорення гри. Система

проведення змагань. Правила змагань, види змагань. Обладнання та інвентар у настільному тенісі.

### **1.3. Основи гри у настільний теніс (2 год.)**

*Теоретична частина.* Характеристика особливостей гри в настільному тенісі, її місце в системі фізичного виховання. Права та обов'язки учасника змагань. Організація змагань із настільного тенісу.

## **Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка (42-113 год.)**

### **Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

*Теоретична частина:*

- організуючі вправи (перешиккування, повороти на місці та в русі);
- загально розвивальні вправи без предметів та з предметами;
- різновиди опорних стрибків (ноги нарізно та зігнувши ноги);
- акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди);
- спортивні ігри: баскетбол, бадмінтон (основні елементи баскетбольної технічної підготовки; основні прийоми гри в бадмінтоні).

*Практична частина:*

- загально розвивальні вправи без предметів та з предметами;
- різновиди опорних стрибків (ноги нарізно та зігнувши ноги);
- акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди);
- спортивні ігри: баскетбол, бадмінтон (основні елементи баскетбольної технічної підготовки; основні прийоми гри в бадмінтоні).

## Спеціальна фізична підготовка (СФП)

### *Теоретична частина:*

- вправи для розвитку швидкості реакції (контрудари, як реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча партнером, який посилає м'яч у вільному напрямку);
- вправи для розвитку швидкості пересувань (імітація переміщень з ударами за певний час і в певній зоні, ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва));
- багаторазове виконання технічних елементів в одному напрямку та темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, у сполучені різних напрямків, вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча, вправи зі зміною довжини польоту м'яча;
- вправи для розвитку швидкості ударних рухів (удари по «свічках», те ж саме, але з великою кількістю м'ячів, багаторазові удари атакуючого характеру).

### *Практична частина:*

- відпрацювання вправ для розвитку швидкості реакції (контрудари, як реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча партнером, який посилає м'яч у вільному напрямку);
- засвоєння вправ для розвитку швидкості пересувань (імітація переміщень з ударами за певний час і в певній зоні, ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва));
- удосконалення багаторазового виконання технічних елементів в одному напрямку та темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, у сполучені різних напрямків, вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча, вправи зі зміною довжини польоту м'яча;
- засвоєння вправ для розвитку швидкості ударних рухів (удари по «свічках», те ж саме, але з великою

кількістю м'ячів, багаторазові удари атакуючого характеру).

### **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка (ТТП) (74-75 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка настільного тенісу. Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Поняття про доцільну техніку.

*Практична частина:*

- відпрацювання вихідної ігрової стійки, способи тримання ракетки (захват), жонгливання, влучення в ціль біля стіни;
- засвоєння техніки відкидань зліва (підрізка підрізкою), подача зліва відкиданням, найпростіші види пересувань в лівій стійці під час відкидання зліва;
- удосконалення техніки накату справа, швидка подача накатом справа, найпростіші види пересувань у правій стійці при накаті справа, найпростіші види поворотів;
- відпрацювання поєднання прийомів відкидання зліва і накату справа, засади техніки накату зліва, швидка подача накатом зліва;
- удосконалення видів пересувань в лівій та правій стійках;
- розгляд засади техніки відкидань в лівій та правій стійках;
- відпрацювання найпростіших видів поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа;
- розучування подачі м'яча: з відкиданням, накатом, підрізкою, короткі та довгі подачі;
- удосконалення найпростіших тактичних комбінацій.

## **Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год.)**

*Теоретична частина.* Навчальна гра в одиночному та в парному розрядах. Навчальна гра у змішаному розряді.

*Практична частина.* Проведення навчальних ігор в одиночному та в парному розрядах. Навчальна гра у змішаному розряді. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші.

Проведення спарингів.

## **Розділ 5. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год.)**

*Практична частина.* Контрольні вправи та тести необов'язкові до виконання, але бажано їх запропонувати вихованцям для формування мотиваційного компоненту на початку та наприкінці навчального року.

### **Підсумок (2 год.)**

Підведення підсумків роботи. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### ***Вихованці повинні знати:***

- коротку історію розвитку гри в настільний теніс;
- правила гри в настільний теніс;
- техніку виконання прийомів гри;
- способи тримання ракетки;
- правила змагань з настільного тенісу
- про особисту гігієну, режим дня, загартування;
- значення самостійних занять фізичними вправами.

### ***Вихованці повинні вміти:***

- виконувати основні стійки та переміщення тенісиста;
- переміщення тенісистів, способи переміщення;

- виконувати основні технічні прийоми, подачі;
  - дотримуватись техніки безпеки під час занять з настільного тенісу;
- доглядати та зберігати спортивний інвентар.

## **Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО -ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	теорія	практик а	всього
Вступ	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка	4	3	7
1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі	1	-	1
1.2. Правила гри у настільний теніс	1	1	2
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	2	4
Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка	6	42-80	48-86
Розділ 3. Техніко-тактична підготовка	5	54-91	59-96
Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	10	12
Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика	3	3	6
Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців	-	4	4
Підсумкове заняття	2	-	2
Всього:	44	100-172	144-216

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Вступ (2 год.)**

Знайомство з планом роботи на рік, цілями і завданнями. Правила поведінки на заняттях гуртка. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

### **Розділ 1. Теоретична підготовка (4 год.)**

#### **1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі (1 год.)**

*Теоретична частина.* Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.

#### **1.2. Правила гри у настільний теніс, організація змагань (1 год.)**

*Теоретична частина.* Правила змагань. Види змагань. Вік учасників змагань. Допущення до змагань. Права та обов'язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Права та обов'язки представника, тренера, капітана команди.

#### **1.3. Гігієна, лікарський контроль та самоконтроль (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про гігієну і санітарію. Загальний режим дня, гігієна сну, харчування. Використання природних чинників у загартуванні організму. Причини, профілактика травматизму.

*Практична частина.* Перша допомога при ушкодженнях. Спільна робота лікаря, тренера, спортсмена. Самоконтроль.

### **Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка (42-80 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Засоби розвитку спритності, гнучкості, швидкості, сили, стрибучості. Витривалості. Розвиток фізичних якостей, потрібних для зростання майстерності гравців з тенісу. Спеціальна розминка та імітація ударних рухів та пересування спортсменів.

### **Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

*Практична частина:*

- загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (вправи перешикування, повороти на місці та в русі, вправи на опір);
- вправи з м'ячем (кидки малого м'яча з місця в стінку чи щит: на дальність відскоку, дальність, точність, кидки дротиків та списа в ціль та на дальність).

### **Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

*Практична частина:*

- спеціальні вправи (стрибки з місця у довжину, убік, угору, через гімнастичну лаву, багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, підскоки з навантаженням, присідання на одній нозі «пістолетик», вправи для пальців рук);
- вправи з м'ячем і ракеткою, стискання в долонях тенісного м'яча, обертання кистю з ракеткою з обтяженням, жонглювання м'ячем однією, двома руками;
- імітацію ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями біля стола, стінки дзеркала, з тренажерами;
- гра в «крутилку» в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі;
- естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;
- вправи для розвитку швидкості пересувань (ведення гри зі своєї половини стола одним видом удару

- (тільки справа або зліва); ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва);
- вправи для розвитку швидкості реакції ( контрудари, як реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча проти партнера, що знаходиться у покращених умовах (отримує м'ячі в заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту), за попередньо обумовленим чергуванням посилення м'яча у вільному напрямку);
  - вправи для розвитку швидкості ударних рухів (удари по «свічках»; те ж саме, але з великою кількістю м'ячів; багаторазові удари атакуючого характеру);
  - вправи для розвитку відчуття м'яча (вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів: в одному напрямку та темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, з різних зон, у сполученні різних напрямків, темпів, зон);
  - вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки, вправи зі зміною довжини польоту м'яча, сполучення цих видів вправ, те ж саме в умовах гри на рахунок).

### **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка (ТТП) (59-96 год.)**

*Теоретична частина.* Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Поняття про доцільну техніку. Принципи послідовності вивчення ударів. Поняття про тактику гри. Залежність тактичної підготовки від технічної, фізичної, психологічної підготовки. Особливості тактичної підготовки.

*Практична частина:*

- техніка підрізки зліва (підрізка накатом) проти техніки підрізки підрізкою;
- техніка підрізки справа (підрізка накатом) проти техніки підрізки підрізкою;

- тренування елементів техніки (накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва);
- підвищення швидкості виконання ударів за силою обертання м'яча у грі по елементах і у сполученні;
- топ-спин справа, різке збільшення швидкості;
- топ-спин зліва, різке збільшення швидкості;
- приймання топ-спину справа чи зліва;
- короткі та довгі подачі; прийом коротких та довгих подач;
- подачі з верхнім, нижнім, боковим обертанням м'яча;
- найпростіші тактичні комбінації: «трикутник», «вісімка»;
- пересування у парах;
- тактика парних ігор.

#### **Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год.)**

*Практична частина.* Проведення спарингів.

#### **Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика (6 год.)**

*Теоретична частина.* Організація занять старших спортсменів з молодшими.

*Практична частина.* Самостійне проведення розминки, заняття з ЗФП, навчання техніки гри з групами початкової підготовки. Проведення настанов на гру, розбір гри з молодшими гуртківцями. Тестування на знання правил гри в настільний теніс. Організація змагань. Участь у суддівстві центрових змагань, матчевих зустрічей.

#### **Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год.)**

*Практична частина.* Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу,

теоретико-методичних знань вихованців. Проводяться на початку та наприкінці навчального року

### **Підсумок (2 год.)**

Підведення підсумків роботи. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### ***Вихованці повинні знати:***

- історію розвитку гри в настільний теніс;
- правила змагань з настільного тенісу;
- правила проведення спарингів з настільного тенісу;
- способи навчання окремих технічних прийомів;
- безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
- вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки.

### ***Вихованці повинні вміти:***

- демонструвати всі вміння, набуті під час навчання;
- виконувати атакуючі прийоми техніки гри;
- виконувати серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій і діагоналі;
- виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів;
- виконувати окремі технічні прийоми;
- грати в настільний теніс, самостійно організовувати гру;
- активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції при руховій активності;
- надавати долікарську допомогу при травмуванні під час гри.

**Основний рівень, третій рік навчання  
НАВЧАЛЬНО –ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	теорія	практик а	всього
Вступ	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка	4	4	8
1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі	1	-	1
1.2. Правила гри у настільний теніс. Організація та проведення змагань	2	-	2
1.3. Будова та функції організму людини	1	-	1
Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка	2	38	40
Розділ 3. Техніко-тактична підготовка	5	133	138
Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	1	11	12
Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика	-	6	6
Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців	-	4	4
Підсумок	2	-	2
Всього:	22	194	216

Відповідно до змісту програми 1 год. на тиждень відводиться на проведення індивідуальних занять з обдарованими вихованцями, всього 36 год. на рік.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Вступ (2 год.)**

Знайомство з планом роботи на рік, цілями і завданнями. Правила поведінки у гуртку. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

### **Розділ 1. Теоретична підготовка (4 год.)**

#### **1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі (1 год.)**

*Теоретична частина.* Настільний теніс – олімпійський вид спорту. Міжнародні спортивні організації та їх діяльність. Сучасний стан розвитку настільного тенісу.

#### **1.2. Правила гри у настільний теніс. Організація та проведення змагань (2 год.)**

*Теоретична частина.* Офіційні документи, звіти. Протести та порядок їх подання, штрафи.

#### **1.3. Будова та функції організму людини (1 год.)**

*Теоретична частина.* Відомості про будову та функції людського організму. Вплив фізичних вправ на організм. Спортивне тренування – як процес удосконалення функцій організму. Всебічний розвиток організму.

### **Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка (40 год)**

*Теоретична частина:* Поняття про загальнорозвивальні вправи з предметами та без них.

*Практична частина:*

#### **Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

*Практична частина:*

- загальнорозвивальні вправи з предметами та без них (загальнорозвивальні вправи з гімнастичними

- скакалками, на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, стрибки вгору через перешкоди);
- спортивні ігри: баскетбол, бадмінтон; (основні елементи техніки баскетболу, прийоми гри в бадмінтон).

### **Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

#### *Практична частина:*

- багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом 2-ма ногами;
- стискання в долонях тенісного м'яча, підскоки з навантаженням, присідання на одній нозі;
- обертання кистю з ракеткою з обтяженням, вправи з м'ячем та ракеткою;
- імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем, гра з обтяженою ракеткою;

### **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка (138 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Класифікація вправ. Помилки при виконанні технічних ударів та їх причини, усунення помилок.

Поняття про тактику гри. Удосконалення тактики. Планування ігрових дій. Класифікація тактичних побудов і систем.

Поняття про навчання та тренування. Стратегія й тактика, тенденції розвитку настільного тенісу, прогнозування щодо його техніки й тактики.

#### *Практична частина:*

- удосконалення елементів техніки (накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва, топ-спин справа, топ-спин зліва) і сполучень за напрямком, темпом, зонами, по запланованим квадратам;
- сполучення топ-спину і гострого удару;
- топ-спин удар;
- подачі з права та зліва з високим підкиданням м'яча;

- прийом подач з високим підкиданням м'яча;
- комбінація атакуючих та захисних прийомів гри;
- тактичні комбінації: «трикутник», «вісімка», двома ударами з трьох і п'яти точок;
- удосконалення тактики одночасної та парних ігор;
- формування стилю гри;
- удосконалення тактики гри з різними за стилем суперниками.

#### **Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год.)**

*Теоретична частина.* Класифікація навчальних ігор, ознайомлення з правилами гри.

*Практична частина.* Гра в «крутилку» в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі;

- гра 2 ракетками, гра «неігровою» рукою; гра на 2-х столах; гра 2 м'ячами; гра одного проти 2-х або 3-х вихованців; вправи для пальців рук).

#### **Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика (6 год.)**

*Практична частина.* Організація занять старших спортсменів з молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття з ЗФП, навчання техніки гри з групами початкової підготовки. Проведення настанов на гру, розбір гри з молодшими гуртківцями. Тестування на знання правил гри в настільний теніс. Організація змагань. Участь у суддівстві змагань, матчевих зустрічей.

#### **Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год.)**

*Практична частина.* Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців. Проводяться на початку та наприкінці навчального року.

## **Підсумок (2 год.)**

Підведення підсумків роботи. Рекомендації на літо.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### ***Вихованці повинні знати:***

- сучасний стан розвитку настільного тенісу;
- комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри;
- способи виконання окремих технічних прийомів;
- вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

#### ***Вихованці повинні вміти:***

- демонструвати всі вміння, набуті під час навчання;
- виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів;
- виконувати окремі технічні прийоми;
- самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП;
- здійснювати суддівство;
- проводити внутрішні спаринги;
- активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції при руховій активності;
- надавати долікарську допомогу при травмуванні під час гри.

## **Рекомендований перелік обладнання та інвентарю, необхідного для занять гуртка «Настільний теніс»**

№ п/ п	Обладнання та інвентар	Кількість
1.	Тенісні столи	2 шт.
2.	Ракетки для настільного тенісу	15 шт.
3.	Сітки для тенісу настільного	4 шт.
4.	Тенісні м'ячі	50 шт.
5.	Ракетки для бадмінтону	4 шт.
6.	Сітка для бадмінтону	1 шт.
7.	Воланчики	4 шт.
8.	Комп'ютер	1 шт.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
2. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
3. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
4. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі

фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.

5. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.

6. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян / - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян / - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 248с.

