

РАССМОТРЕНА  
протокол заседания  
педагогического совета  
№ 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ  
ООШ с. Лебяжье  
Измалковского района  
№ 96 от 28.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа курса  
«Настольный теннис»  
2023-2024 учебный год**

Составил  
Учитель ОБЖ  
Данилов Виктор Николаевич

## Пояснительная записка.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте от 10 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- 1 этап – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 этап - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 этап – спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст		
		9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст		
		9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- Атакующие удары справа направо.
- Атакующие удары слева налево.
- Атакующие удары справа налево.
- Атакующие удары слева направо.
- Игра толчком.
- Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

- Игра накатами по диагонали.
- Игра накатами по линии.
- Поддача накатом.
- Игра подрезками.
- Игра топ-спинами.
- Поддача подрезками.
- Игра боковыми вращениями.

### Учебный план.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Нагрузка и виды упражнений.

- введение (4 ч)
- общефизическая подготовка (32ч)
- специальная физическая подготовка (32ч)
- техника игры (32ч)
- тактика игры(32ч).
- участие в соревнованиях(10ч)
- подведение итогов (2ч)

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Введение 4 ч.</b>				
1	Вводное занятия.	1	1	-
2	Инструктаж по технике безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.	1	1	-
3	Настольный теннис в системе физ. воспитания	2	2	-
<b>Общая физическая подготовка 32 ч</b>				
4	Общеразвивающие упражнения	8	4	4
5	Упражнения на выносливость	4	-	4
6	Упражнения на гибкость	2	-	2
7	Упражнения на ловкость.	2	-	2
8	Упражнения на быстроту	2	-	2

9	Упражнения на координацию движения.	2	-	2
10	Упражнения на развитие силовых качеств	2	-	2
11	Упражнения на развитие прыгучести.	2	-	2
12	Спортивные и подвижные игры	4	-	4
13	Подведение итогов	4	-	4
<b>Специальная физическая подготовка 32 ч.</b>				
14	Прыжковые упражнения с предметами	4	2	2
15	Прыжковые упражнения с отягощением	4	2	2
16	Бег на короткие дистанции	2	-	2
17	Челночный бег	4	2	2
18	Бег с остановками	4	2	2
19	Упражнения на гимнастической стенке	4	2	2
20	Упражнения с мячом	2	-	2
21	Упражнение с набивным мячом	2	-	2
22	Отработка приема подачи	2	-	2
23	Упражнения на быстроту и ловкость	4	2	2
<b>Техника игры 32 ч</b>				
24	Способы держания ракетки	4	2	2
25	Стойка и перемещение теннисиста	1	-	1
26	Поддачи:	2	2	-
27	Имитация подачи мяча	1	-	1
28	«Маятник»	1	-	1
29	«Челнок»	1	-	1
30	Удары:	1	-	1
31	Удар толчком слева	1	-	1
32	Удар подставка	1	-	1
33	Удар накат слева	1	-	1
34	Удар накат справа	1	-	1
35	Удар подрезка слева	1	-	1
36	Удар подрезка справа	1	-	1
37	Удар «Крученая свеча»	1	-	1
38	Удар «Стоп»	1	-	1
39	Удар подача и ее прием	1	-	1
40	Плоский удар	1	-	1
41	Накат открытой ракеткой справа	1	-	1
42	Накат закрытой ракеткой слева	1	-	1
43	Короткий накат	1	-	1
44	Длинный накат	1	-	1
45	Подрезка открытой ракеткой	1	-	1
46	Подрезка закрытой ракеткой	1	-	1
47	Топ – спин справа	1	-	1
48	Топ – спин слева	2	-	2
49	Итоговое занятие	2	-	2
<b>Тактика игры 32 ч</b>				
50	Передвижение теннисиста	4	2	2
51	Тактика игры нападения	4	2	2
52	Тактика игры защиты	4	-	4
53	Тактические действия в парной игре в защите и нападении	4	-	4
54	Учебно – тренировочные игры:	4	-	4

55	В одиночном разряде	4	-	4
56	В парном разряде	4	-	4
57	Специальные физические упражнения	2	-	2
58	Итоговое занятие	2	-	2
<b>Участие в соревнованиях 10 ч</b>				
59	Участие в районных соревнованиях	4	-	4
60	Участие в областных соревнованиях	4	-	4
61	Участие на личное первенство	2	-	2
<b>Подведение итогов 2 ч</b>				
63	Подведение итогов	1	1	-
64	Сдача нормативов	1	-	1

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

### **Ожидаемый результат.**

**В результате освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:**

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

По окончании обучения **учащиеся знают:**

- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

### **Список использованной литературы**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995г.