

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
пгт Опарино

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Директор МОКУ  
Опарино

МОКУ  
ДО ДЮСШ  
пгт Опарино

30.08.

УТВЕРЖДАЮ

ДО ДЮСШ пгт

Е. И. Говорова

2019 г.

**Дополнительная образовательная  
программа  
по настольному теннису**

Срок реализации образовательной программы: 5 лет

Разработчик образовательной программы: Говорова Е.И.

пгт Опарино  
2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**секции**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Настольный теннис»**  
срок реализации: 3 года

Составитель:  
Говорова Елена Ивановна

**Пояснительная записка**

Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. 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 (216 часов) для учащихся 7-17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса. Образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна: программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы:

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе,

учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность -позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **ЦЕЛИ:**

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

## **ЗАДАЧИ:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### • **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката ,технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр .

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Программа предусматривает **следующие этапы** подготовки игрока по настольному теннису :

**1 год занятий** – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

**2 год занятий** - учебно-тренировочный, соревновательный;

**3 год занятий** – 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.

1.

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			
				11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м			5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с			26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с			20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с			34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола			46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с			95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см			154-190	191-215
8.	Бег 60м			10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
				11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м			5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с			30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с			22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с			36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от			32-40	41-52

	стола					
6.	Прыжки со скакалкой за 45с			95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см			137-155	156-180	

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

### **Учебный план.**

Общая направленность трехлетней 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 обще-подготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

### **Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.**

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап: теоретическая подготовка (2), правила игры в настольный теннис (2ч), общефизическая подготовка (14ч), базовая техника игры в настольный теннис (16ч).

Этап начальной подготовки: основы тактики (6ч), игровая практика (32ч)

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап: Специальная физическая подготовка (16ч), техника и тактика настольного тенниса (20). Индивидуальная и парная игровая практика (36ч)

3 год занятий

Этап спортивного совершенствования: Специальная физическая подготовка (12ч), тактика и техника (20), игровая практика (22ч), соревновательная практика (18ч)

*Тематическое планирование*

<b>1 год обучения</b>	
Тема учебного занятия	Количество часов
Техника безопасности на занятиях н/теннисом. История развития настольного тенниса.	1
Теоретическая подготовка. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	1
Основы тактики игры	2
Основы техники игры	2
Правила игры в настольный теннис	2
Упражнения на быстроту и ловкость	2
Упражнения на гибкость	2
Силовые упражнения	2
Упражнения на выносливость	2
Упражнения с ракеткой и шариком	4
Техника подачи толчком	4
Игра толчком	4

справа и слева	
Атакующие удары по диагонали	2
Атакующие удары по линии	2
Игра в защите	4
Тактические схемы	2
Игра с тренером	6
Выполнение подач разными ударами	2
Игра в разных направлениях	2
Игра на счет разученными ударами	4
Игра с коротких и длинных мячей	4
Групповые игры	4
Отработка ударов накатом	4
Отработка ударов срезкой	2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	4
Сдача нормативов	2
<b>Итого за год</b>	<b>72</b>
<b>2 год обучения</b>	
Атакующие удары справа разной силы и направления	4
Атакующие удары слева разной силы и направления	4
Удары подставкой	4

Удары срезкой справа	4
Удары срезкой слева	4
Удары накатом справа	4
Удары накатом слева	4
Чередование ударов различных стилей	2
Упражнения на быстроту и ловкость	2
Упражнения на гибкость	2
Силовые упражнения	2
Упражнения на выносливость	2
Специальные физические упражнения	4
Тактические комбинации	4
Подача различными ударами	4
Прием подачи	4
Игра топ-спином	4
Упражнения в парной игре	2
Отработка игры в защите	4
Переход от защиты к атаке	4
Игра с тренером	4
<b>Итого за год</b>	<b>72</b>
<b>3 год обучения</b>	
Подача срезкой	2
Подача накатом	2
Подача боковым вращением	2

Техника приема подач разных видов	2
Тактика быстрой атаки после подачи	2
Тактика атаки после толчка	2
Тактика атаки после подрезки	2
Тактика атаки после наката	2
Контроль игры срезками	4
Топ-спин справа	4
Топ-спин слева	4
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	4
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	4
Стиль игры подрезка + атакующий удар	4
Соревновательная практика	18
Специальные физические упражнения	12
<b>Итого за год</b>	<b>72</b>
<b>Итого за 3 года</b>	<b>216</b>

#### Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979

4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995