

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ РСОШ
имени героя Советского
Союза Ф. Тюменцева
Р.В. Кириллова
«14» сентября 2024г.



Программа дополнительного образования

«Настольный теннис»

спортивно-оздоровительное направление

*Срок реализации – 1
год.*

*Руководитель:
Попов В.В*

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 1 года (144 часов) обучения детей в возрасте от 12 до

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие
медицинского допуска
к занятиям; 3 школьный
возраст;

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала)

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 4 часа в неделю (144 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;
-

- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. - уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников Центра Образования от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

– это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

2. **История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

3. **Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. **Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

5. **Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

1. **.Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на

расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2. Специальная физическая

подготовка. Основывается на базе общей , достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

3. Техническая подготовка

- Оработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Оработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Оработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Оработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Оработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Оработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Оработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Оработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.

- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-
тематический
план для
учебно-
тренировочно
группы**

по настольному теннису (4 часа в неделю)

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	Итого часов.	3	
1	Общая физическая подготовка.		19
2	Специальная физическая подготовка.		18
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		31
5	Игровая подготовка.		22
6	Соревнования.		

7	Контрольные испытания.		16
	Итого часов.	6	138
	Всего часов.	144	

Тематическое планирование

№	Дата		<i>Тема тренировочного процесса</i>	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Работа ног, положение корпуса.	1
9			Техника движения ногами, руками в игре.	1
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12			Техника постановки руки в игре.	1
13			Движение ракеткой и корпусом.	1
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
15			Техника движения ногами, руками в игре.	1
16			Техника движения ногами, руками в игре.	1
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21			Движение ракеткой и корпусом.	1
22			Техника постановки руки в игре.	1
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24			Передвижение игрока приставными шагами.	1
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26			Набивание мяча ладонной стороной	1

			ракетки.	
27			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
36			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
37			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
38			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
39			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
40			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
41			Учебная игра с изученными элементами.	1
42			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
43			Набивание мяча на ракетке	1
44			Основные тактические варианты игры.	1
45			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
46			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
47			Свободная игра на столе.	1
48			Подача справа и слева.	1
49			Свободная игра на столе.	1
50			Подача справа и слева.	1
51			Открытая и закрытая ракетка	1
52			Обучение техники подачи прямым ударом	1
53			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1

54		Обучение техники подачи прямым ударом	1
55		Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
56		Учебная игра с элементами подач.	1
57		Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
58		Обучение техники «наката» в игре.	1
59		Совершенствование техники постановки руки в игре	1
60		Обучение техники «наката» в игре.	1
61		Применение «подставки» в игре.	1
62		Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
63		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
64		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
65		Изучение техники элемента «подрезка»	1
66		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
67		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1
68		Выполнение наката справа в правый	1
69		Игровые приемы в настольном теннисе	1
70		Выполнение наката справа в правый	1
71		Игровые приемы в настольном теннисе	1
72		Учебная игра с изученными элементами.	1
73		Тактика игры атакующего.	1
74		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
75		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
76		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
77		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
78		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
79		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
80		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
81		Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
82		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
83		Занятие по совершенствование подач, срезок,	1

		накатов.	
84		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
85		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
86		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
87		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
88		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
89		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
90		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
91		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
92		Подача слева с верхним вращением мяча	1
93		Технические приемы с верхним вращением	1
94		Подача слева с верхним вращением мяча	1
95		Технические приемы с верхним вращением	1
96		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
97		Удар « накат» справа и слева на столе.	1
98		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
99		Удар « накат» справа и слева на столе.	1
100		Свободная игра на столе.	1
101		Откидной удар справа.	1
102		Откидной удар слева.	1
103		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
104		Игра на счет из одной, трех партий.	1
105		Тактика игры против атакующего.	1
106		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
107		Свободная игра на столе.	1
108		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
109		Тактика игры против атакующего.	1
110		Игра на счет из одной, трех партий.	1
111		Тактика игры атакующего против атакующего	1
112		Откидной удар справа.	1
113		Откидной удар слева.	1
114		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
115		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
116		Игра на счет из одной, трех партий.	1
117		Тактика игры атакующего против атакующего	1
118		Свободная игра на столе.	1

119		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
120		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
121		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
122		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
123		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1
124		Игра на счет из одной, трех партий.	1
125		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
126		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
127		Учебные игры с заданиями	1
128		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
129		Свободная игра на столе.	1
130		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
131		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
132		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
133		Игра на счет из одной, трех партий.	1
134		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
135		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
136		Свободная игра на столе.	1
137		Свободная игра на столе.	1
138		Свободная игра на столе.	1
139		Свободная игра на столе.	1
140		Свободная игра на столе.	1
141		Свободная игра на столе.	1
142		Свободная игра на столе.	1
143		Свободная игра на столе.	1
144		Подведение итогов.	1

Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990