

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Оборонинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы

/А.Н. Анохин/  
Приказ № 197  
от «30» августа 2024 г



РАССМОТРЕНО МС  
протокол №1  
от «29» августа 2024 г  
председатель МС

/ О.А. Пруцакова/

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
(базовый уровень)  
Возраст: 11-15 лет  
Срок реализации: 2 года**

Редактор:  
Шендаков Сергей Александрович  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Оборонинская СОШ»

Мордово 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Настольный теннис» образовательной программы средней школы (59 кл.). Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу. Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в настольный теннис на достойном уровне. Задачи:

образовательные обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. воспитательные
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни. развивающие
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 11 - 15 лет.

Программу предполагается реализовать в течение 2022-2024 г.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения — начальная подготовка; второй год обучения — углубленное обучение технике игры.

Всего 288 часов.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня спортивного разряда; - присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: 1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы - сдача контрольных нормативов по ОФП. 2 год обучения
- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; - сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### Учебно-тематический план.

#### 1 год обучения

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка		5	35
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	9
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10 18	1 3	15
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8

3.	Техническая подготовка Приёмы и передачи мяча	42 18 11	7 2 2	35 16 9 2
1.	Подачи мяча			4
3.	Стойки	5 5	1	4
2.	Нападающие удары		1	
	Блоки			
3.				
4.				
4.	Тактическая подготовка	8	4	4 2 2
4. 1.	Тактика подач	4	2 2	
4. 2.	Тактика п иёмов и пе едач	4		
5.	П авила иг ы	8	2	6
	Итого:		22	122

## 2 год обучения

п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	22 8	3	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6		7 5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	1 1	7
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8 8
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9		

	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9		8
3.	Техническая подготовка	60	7	53
3.	Приёмы и передачи мяча	22	2	20
1.	Поддачи мяча Стойки	20	2	18
3.	Нападающие удары	4	1	
2.	Блоки	7		6
3.		7	1	6
3.				
3.4.				
3.5.				
4.	Тактическая подготовка	8	4 2 2	4 2 2
4.1.	Тактика подач	4 4		
4.2.	Тактика приёмов и передач			
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	144	22	122

## Содержание дополнительной образовательной программы.

Тема 1. Введение(1 час) Содержание:

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний -

Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях

## Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) — 40 часов.

- Строевые упражнения
  - Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
  - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
  - Упражнения для шеи и туловища
  - Упражнения для всех групп мышц
  - Упражнения для развития силы
  - Упражнения для развития быстроты
  - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития ловкости
  - Упражнения типа «полоса препятствий» - Упражнения для развития общей выносливости Обучающиеся должны знать:
  - Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
  - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Уметь:
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
  - Выполнять комплекс разминки самостоятельно

## Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) — 45 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости



- Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - Упражнения с отягощениями
- Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Уметь:
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

#### Тема4. Техническая подготовка — 42 часов Основные

технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Подачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка

## 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

## 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений - Основные приёмы техники выполнения ударов. Уметь:
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## Тема 5. Тактическая подготовка — 24 часов Техника

нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаг(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите Уметь:
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## Темаб. Правила игры -8 часов.

### Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

### Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости - ловкости
- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений - Основные правила настольного тенниса Уметь:
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

## 111. Требования к уровню подготовки обучающихся

### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе учебнотренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО- 1, овладения ими технических игровых действий и приёмов Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- Прыжок в длину с места Используется для определения скоростносиловых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

- Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

## Нормативы по технической подготовленности

	Наименование технического приема	Кол-во да ов	Оценка
11/11			

	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80- 65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл
6.	очетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	очетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	хор. Удовл
П.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

### Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований - Правила выполнения нормативных требований Уметь:
- Выполнить не менее 30<sup>0</sup>/0 нормативных требований по ОФП и СФП.

### Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся знают:

- историю развития настольного тенниса и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; - правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

#### Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются: -  
спортивный зал

- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный - скамейка гимнастическая
- скакалки - мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы

#### У. Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. лг9 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. лг2 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5) - Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470) • Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год. - А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год. • Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год. • О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.