

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя  
Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального  
района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на  
заседании методического  
объединения  
Протокол №3от «02» 07.2024 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
\_\_\_\_\_ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Евменов С.Ю, Горлова Л.А., Долгих А.А., Вшивков А.В., Данилевская Е.В.,  
Данилевский О.Г., Зуев С.В., Сорокин Д.А. .,

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план программы «Настольный теннис» .....	8
3. Содержание программы. Модуль №1 .....	9
Модуль №2 .....	10
Модуль №3 .....	12
4. Ресурсное обеспечение программы .....	14
5. Список литературы .....	15
6. Приложение №1 .....	17
7. Приложение №2 .....	23
8. Приложение №3 .....	24
9. Приложение №4 .....	25
10. Приложение № 5 .....	27

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивной направленности

**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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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.

Таким образом, программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Данная программа составлена в соответствии с:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы

заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе. Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении на

занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. Программа «Настольный теннис» ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Воспитательная работа** направлена на развитие физических и духовных качеств учащихся, формирование командного духа, уважения к сопернику, спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования, индивидуальные и групповые занятия, соревнования с другими школами и клубами. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**обучающие:**

- сформировать представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- содействовать усвоению техническим элементам и правилам игры;
- дать возможность применить на практике полученные знания о тактических действиях;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению приемов и методов контроля физической нагрузки.

**развивающие:**

- начать работу по развитию технико-тактические навыки и умения;
- продолжать развивать общие и специальные физические качества;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию логического мышления, пространственного

воображения,

памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы;

**воспитательные:**

- формировать ценностные ориентиры и интерес к истории развития настольного тенниса в России, так и в Самарской области;
- содействовать воспитанию чувства ответственности, дисциплинированность;
- развивать инициативу в тренировочном процессе;
- создать условия, обеспечивающие воспитание и потребность к ведению здорового образа жизни.

**Возраст учащихся 5 – 17 лет.**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра).

**Сроки реализации.**

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 3 года. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 часа в неделю. Количество учебных недель в году: 44 недели, 154 ч. в год.

**Формы организации деятельности:** парная, индивидуально и всем составом;

**Формы обучения.**

Основными видами организации занятий являются: - групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях

**Режим занятий**

Занятия по программе «Настольный теннис» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

**Ожидаемые результаты**

<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
-------------------	-----------------------	-------------------

<p>Учащийся будет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать начальные знания об истории развития настольного тенниса в России и в Самарской области;</li> <li>- знать основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- знать правила игры и технические приемы настольного тенниса;</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы в настольном теннисе;</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности;</li> <li>- выполнять основные технические и тактические игровые приемы:</li> <li>- выполнять подачи мяча в настольном теннисе;</li> </ul>	<p>Познавательные УУД:</p> <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать информацию, классифицирует и систематизировать по нескольким основным признакам технические действия;</li> <li>- определять по схемам и знакам направленность действий игроков;</li> <li>- определять по знакам судьи правильность действий игроков;</li> </ul> <p>Коммуникативные УУД.</p> <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в диалоге с партнерами по команде, ставит цель при игре;</li> <li>- отвечать на вопросы по игровой ситуации и правилам игры;</li> <li>- слушать и понимать требования тренера;</li> <li>- участвовать в парной работе в ходе подготовки к соревнованиям;</li> <li>- уметь обосновывать свою индивидуальную деятельность во время игры, находит и корректировать недочеты и ошибки в игре с помощью педагога;</li> </ul>	<p>У учащегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация к самосовершенствованию;</li> <li>- основы культуры общения, дисциплинированности, взаимопомощи и уважения</li> <li>- познавательный интерес к культуре здорового образа жизни</li> <li>- установка на достижение поставленной цели;</li> <li>- чувства смелости, стойкости, решительности и выдержки.</li> </ul>
--	--	---

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение

итогах реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях и товарищеских встречах.

### **Форма подведения итогов реализации программы**

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

- Товарищеские встречи.
- Контрольные тесты и нормативы.
- Соревнования различного уровня.

### **Задачи:**

#### **1. образовательные:**

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

#### **2. развивающие:**

- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

#### **3. воспитательные:**

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости,
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание патриотизма.



### Учебно-тематический план программы «Настольный теннис 5-17 лет»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения				
1	Общая и специальная физическая подготовка	10	36	46
2	Основы настольного тенниса	10	36	46
3	Технико-тактическая подготовка	16	46	62
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Соревнования	по расписанию, в течении года		
6	Всего часов	36	118	154
2 год обучения				
1	Общая и специальная физическая подготовка	10	54	64
2	Техническая - тактическая подготовка	18	72	90
3	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
4	Соревнования	по расписанию, в течении года		
5	Всего часов	28	126	154
3 год обучения				
1	Общая и специальная физическая подготовка	8	46	54
2	Техническая - тактическая подготовка	8	58	66
3	Углубленная подготовка	10	24	34
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
4	Соревнования	по расписанию, в течении года		
5	Всего часов	26	128	154

## Содержание программы

### Модуль №1. «Общая и специальная физическая подготовка».

#### Тематическое планирование модуля

№	Темы	Общее количество часов	Практика	Теория	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1		беседа
2	Правила игры. Судейство	4	2	2	беседа
3	Общая физическая подготовка	25	25		сдача контрольных нормативов.
4	Специальная физическая подготовка	16	16		сдача контрольных нормативов.
	Всего	46	44	2	

**Цель:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи:**

**Обучающие**

- обучить основам выполнения правильной техники упражнений ОФП и СФП;
- познакомить с правилами проведения соревнований и основами судейства.

**Развивающие:**

- развить двигательные способности (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координация движений).

**Воспитательные:**

- воспитывать волю и настойчивость в достижении цели, самостоятельности.

**Ожидаемые результаты освоения модуля**

Обучающийся должен знать:

- комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- приемы самоконтроля во время занятий настольным теннисом.

Обучающийся должен уметь:

- тренироваться в коллективе;
- выполнять рациональные движения для развития скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- навык правильного выполнения упражнений общепфизической подготовки

### Содержание модуля №1

#### «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема №1. Вводное занятие.

**Теория** Техника безопасности на занятиях, тестирование (**Приложение № 3**).

**Тема №2** Правила игры. Судейство.

**Теория.** Правила игры «Настольный теннис». Правила проведения соревнований.

**Практика.** Просмотр видео областных соревнований по настольному теннису. Комментарии и пробное судейство товарищеских игр. Тестирование. (**Приложение №2.**)

**Тема №3.** Общая физическая подготовка.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силы, координации, скорости, выносливости. (**Приложение № 1** Общая физическая подготовка).

**Тема №4.** Специальная физическая подготовка.

**Практика.** Скоростно-силовые упражнения, упражнения на скоростную выносливость. (**Приложение №1** Специально- физическая подготовка)

Встреча и совместная тренировка с ветераном спорта.

**Тема №5.** Итоговое занятие. Сдача Контрольных нормативов. (**Приложение №4**).

## Модуль №2 «Основы настольного тенниса»

### Тематическое планирование модуля

№	Темы	Общее количество часов	Практика	Теория	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России Развитие тенниса в Самарской области. Техника безопасности на занятиях	1	1		беседа
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	15	15		. беседа, наблюдение
4	Игровая подготовка	26	26		наблюдение
5.	Итоговое.				товарищеская встреча
	<b>Всего</b>	46	44	2	

**Цель:** формирование интереса к занятиям настольным теннисом

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основным понятиям, терминам и правилам в теннисе;
- познакомить обучающихся с техникой безопасности на занятиях;

-познакомить с основными комплексами общеразвивающих упражнений.

**Развивающие:**

- укреплять основные группы мышц;
- развивать гибкость, силу, ловкость.

**Воспитательные:**

- воспитывать организованность, дисциплинированность;
- воспитывать культуру общения в коллективе

**Ожидаемые результаты освоения модуля**

**Обучающийся должен знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития настольный тенниса в России и мире;
- основные правила настольного тенниса;
- терминологию настольного тенниса.

**Обучающийся должен уметь:**

- принципы дозирования физических упражнений;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

Правильной постановки кисти руки при игре в настольный теннис.

**Содержание модуля №1 «Основы настольного тенниса»**

**Тема №1.** Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство и беседа с детьми. Проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о правилах поведения на занятии, ознакомление с расписанием занятий, организация рабочего места, форма одежды и внешний вид. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Международное спортивное движение. Краткий обзор развития тенниса в Самарской области. Знакомство со спортсменами, ветеранами района.

**Тема №2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по теннису

**Тема №3** Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)  
**(Приложение № 1)**

**Теория.** Значение общей физической подготовки для занятия настольным теннисом. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.

**Практика.** Выполнение комплекса ОФП, упражнения СФП. Участие в соревнованиях ГТО.

#### **Тема №4. Игровая подготовка**

**Теория.** Знакомство с правилами игры. Экипировка спортсмена. Правила проведения соревнований.

**Практика.** Набивание шарика на ракетке. Выполнение подачи.

Работа над приемами подачи. Игры с заданием. Игра по упрощенным правилам.

**Тема №5. Итоговое занятие.** Товарищеская встреча по упрощенным правилам.

### **Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка».**

#### **Тематическое планирование модуля**

№	Темы	Общее количество часов	Практика	Теория	Форма контроля/ аттестация
1	Вводное занятие	1		1	Беседа,
2	Приемы и отбивания мяча	12	12		беседа, наблюдение
3	Нападающий удар	12	12		беседа, наблюдение
4	Подачи	14	14		беседа, наблюдение
5	Тактика защиты	10	10		наблюдение
6	Тактика нападения	10	10		наблюдение
7	Участие в соревнованиях	2	2		анализ игры
8	Итоговое.	1	1		наблюдение
9	Всего	62	61	1	

**Цель:** обучение основам техники двигательных действий и освоение тактических навыков.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие**

- обучить основным техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- обучить навыкам пространственной ориентации и перемещения у стола;

##### **Развивающие:**

- Развить в спортсмене специальную быстроту, специальную силу, специальную ловкость, специальную выносливость;
- Развивать психологическую устойчивость.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

## **Ожидаемые результаты освоения модуля**

### **Обучающийся должен знать:**

- знать основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

### **Обучающийся должен уметь:**

- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь концентрировать внимание в ходе игры.

### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- применять тактические и технические навыки во время игр.

## **Содержание модуля №3 «Технико-тактическая подготовка».**

### **Тема №1. Вводное занятие**

**Теория.** Техника безопасности. Обзор учебных заведений Самарской области спортивной направленности.

### **Тема №2. Приемы и отбивания мяча.**

**Практика.** Знакомство и закрепление на практике основных приемов отбивания мяча в игре настольный теннис. Подрезка. Свеча. Накат слева. Накат справа.

### **Тема №3. Нападающий удар.**

**Практика.** Топ – скин (верхнее вращение). Скидка. Смеш. Комбинированные удары.

### **Тема №4. Подачи.**

**Практика.** Подача с нижним вращением. Подача с верхним вращением. Подача с боковым вращением. Комбинированные подачи.

### **Тема №5. Тактика защиты.**

**Практика.** Защитный стиль конкурентно-способный. Игра в оборонительном стиле. Тактика защиты в универсальной игре. (Приложение 1. Техническая и тактическая подготовка).

### **Тема №6. Тактика нападения.**

**Практика.** Атака после подачи. Завершающий удар. Завершающий удар после подрезки.

### **Тема №7. Участие в районных соревнованиях.**

**Теория.** Знакомство с правилами проведения соревнований,

**Практика.** Районные соревнования среди обучающихся.

### **Тема №8. Итоговое занятие. Участие в районной спартакиаде.**

## **Ресурсное обеспечение программы**

Дидактические средства обучения:

тесты по теоретической подготовке;

карточки для судейства;

планшет магнитный.

Наглядные средства: галерея портретов выдающихся теннисистов России и мира; плакаты–схемы игры.

Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

### **Материально - технические условия реализации программы:**

столы для настольного тенниса с сеткой;

мячи для настольного тенниса;

ракетки для настольного тенниса;

мячи баскетбольные;

мячи волейбольные;

мячи набивные;

утяжелители; резиновые жгуты; координационная лестница; скакалки; сетка для мячей, комплект фишек.

### **Список литературы.**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
5. Жданов В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов/ В.Жданов,-М.: Спорт , 2015-319с.
6. Корбут Е.В. Теннис: техника и тактика чемпионов./Е.В.Корбут.-М.: Физкультура и спорт., 2013, 144.
- 7 Набор для настольного тенниса "ВВ-20/2". - Москва: Наука, 2019. - 171 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 642 с.
9. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 458 с.
10. Фоменко Б.И. Теннис. Справочник./ Б.И.Фоменко.-М.: Физкультура и спорт ., 2017.- 136с.
11. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Книга – тренер./ Л.Хасанова. –М.: Питер, 2016.-168с.

### **Интернет-ресурсы.**

1. <http://tfr.ru/>
2. <http://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html>
3. <http://www.offsport.ru/table-tennis/tehnicheskaja-i-takticheskajapodgotovka.shtml>
4. <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-nastolnogo-tennisa-dlyaosvoeniya-navikov-igri-1413420.html>



## **Содержание разделов подготовки обучающихся**

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в настольный теннис. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### **Темы теоретических занятий**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Физическая культура и спорт в России и в Самарской области. История развития настольного тенниса. Особенности этого вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники настольного тенниса. Основы тактики настольного тенниса. Основные правила соревнований.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега

#### **Упражнения для ног.**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

#### **Упражнения для шеи и туловища.**

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

#### **Упражнения для всех групп мышц.**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

#### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

**Упражнения с гимнастической палкой** или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, настольный теннис, бадминтон.

#### **Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и

продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены и теннисного стола ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными ракетками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие) . Имитация удара с теннисной ракеткой и без нее. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, для настольного тенниса, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбега в стену, через теннисную сетку, на точность попадания в цель). Прием, передача, подача теннисного мяча через сетку, на точность попадания.

### **Упражнения для развития игровой ловкости.**

Набивание теннисного мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля и метание теннисного мяча и мяча для настольного тенниса во внезапно появившуюся цель. Набивание мяча о стену; передача мяча, передвигаясь по скамейке. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, набивания мяча ракеткой ударов по мячу. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка.**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям игры в настольный теннис, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приемов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки. Конкретное двигательное действие или прием. Последовательное прохождение четырех этапов обучения: Ознакомление с двигательным действием или приемом. Разучивание его в облегченных условиях. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях. Реализация изучаемого действия в соревнованиях. Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся. Поддача, удары по мячу, удары с приданием вращения, прием мяча. Перемещение по игровой площадке, выполнение нападающего удара, выполнение блокирования, выполнение скидки. Стойка теннисиста. Отбивание мяча, прием атакующие удары.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения, способов быстрого перехода от защиты в нападение.

#### **Интегральная подготовка**

Правила приема контрольных нормативов. Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в настольный теннис. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений

**Тест на знание правил игры в настольный теннис.**

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
  - А. 1920 г.
  - Б. 1926 г.
  - В. 1931 г.
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
  - А. 1988 г.
  - Б. 1990 г.
  - В. 1989 г.
3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
  - А. 2.74м.\*1.52см
  - Б. 2.00м\*1.5м
  - В. 2.70м\*1.6м
4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
  - А. 1.80м\*15.25см
  - Б. 1.83м\*15.25см
  - В. 2.00м\*15.30см
5. Какой должен быть цвет сетки?
  - А. синий
  - Б. зеленый
  - В. Голубой
6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
  - А. 2.5 г.
  - Б. 3 г.
  - В. 2.7 г.
7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?
  - А. 5
  - Б. 10
  - В. 11
8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?
  - А. 42мм.
  - Б. 45мм.
  - В. 40мм

**Тест на знание терминологии настольного тенниса.**

1. Партия - \_\_\_\_\_
2. Свеча - \_\_\_\_\_
3. Подача - \_\_\_\_\_
4. Откидка - \_\_\_\_\_
5. Накат- \_\_\_\_\_
6. Топ-спин- \_\_\_\_\_
7. Диагональ- \_\_\_\_\_
8. Ракетка - \_\_\_\_\_
9. Хватка - \_\_\_\_\_

## Приложение № 4

### Контрольные нормативы при обучении настольному теннису.

#### юноши

№	Вид испытания	1 год	2 год	3 год
1	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	4,5 - 5,5	6,4 – 7,4
2	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	32,6 – 27	20,8 -16,2
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,8-20,2	18,1 – 15,7
4	Перенос мячей, с.	54-45	44,5 - 35	30,8 -26
5	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	36 - 45	55,5 – 67,5
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21 - 27	35 - 47
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	76 - 94	115 - 127
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	36 - 54	75 - 87
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	114-152	191 - 215
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	11,9 – 10,95	10,1 – 9,14

#### Требования к спортивным результатам в настольном теннисе.

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	3 юн
	3 год	2 юн
Тренировочный	до двух лет	1 юн
	свыше двух лет	III, II

#### девушки

№	Вид испытания	1 год	2 год	3 год
1	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	4,4 – 5,4	5,4 – 6,2
2	Бег по «восьмерке», с.	47-37	36,7 – 31	30,7 - 25
3	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22,0 – 20,1
4	Перенос мячей, с.	54-45	44,6 - 37	36,8 -33
5	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	21 - 27	31 – 40
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21 - 30	28 - 34
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	76 - 94	95 - 114
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	36 - 54	55 - 74
9	Прыжок в длину с места, см.	106 -116	117-136	137 - 155
10	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	13,0 – 11,5	11,45 – 10,55

#### Требования к спортивным результатам в настольном теннисе

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	3 юн
	3 год	2 юн
Тренировочный	до двух лет	1 юн
	свыше двух лет	III, II



### План воспитательной работы

Спортивные занятия по настольному теннису эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к настольному теннису. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Тренеру необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами; беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах); спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренерам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.