

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
Вадинского района**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом ДЮСШ

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Директор ДЮСШ

\_\_\_\_\_ Душутин В.В.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«Настольный теннис»  
Рабочая программа СОГ – 4  
Срок реализации – 1 год**

**Возраст детей: 8-18 лет.**

Тренер-преподаватель  
отделения настольного тенниса:  
Гусенков В.И.

Вадинск  
2020 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Рабочие программы
6. Организационно – педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

# 1. Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

**Цель** – подготовка спортивных резервов для настольного тенниса с гармоничным развитием физических и духовных сил, адаптация личности в условиях современного общества.

## **Задачи:**

### 1. *Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

### 2. *Развивающие:*

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, скорости реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### 3. *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей в возрасте 9-10 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

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

**Формы проведения занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

## 2. Планируемые результаты

После окончания *4 года* обучающиеся

будут знать:

- О технических приемах в настольном теннисе;

будут уметь:

- Применять основные приемы техники настольного тенниса;
  - Применять основные приемы тактики игры в настольный теннис;
  - общаться в коллективе;
  - самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
- разовьют следующие качества:
- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.





## 5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

### 5.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий 4-6 годов обучения

№ п/п	Тема	Год обучения		
		4 год	5 год	6 год
		<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.	2	2	2
2	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2
3	Основы тактики и тактическая подготовка.	2	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка	54	54	54
2	Специальная физическая подготовка	42	42	42
3	Техническая подготовка	30	30	30
4	Тактическая подготовка	28	28	28
5	Игровая подготовка	24	24	24
	Контрольно-переводные испытания	6	6	6
	Участие в соревнованиях, судейство	26	26	26
<b>ИТОГО</b>		<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>

### 5.2. Содержание тем

#### 1. Теоретическая подготовка – 6 часов

**1.1. Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

**1.2. Физические способности и физическая подготовка.** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

**1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**1.4. Основы техники и техническая подготовка.** Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

**1.5. Основы тактики и тактическая подготовка.** Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитни А. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП) .**

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

3. Дыхательная гимнастика.

4. Корректирующая гимнастика.

5. Оздоровительная гимнастика.

6. Оздоровительный бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

8. Соревнования по ОФП.

9. Соревнования — эстафеты.

## **3. Специальная физическая подготовка (СФП) .**

1. Упражнения на ловкость.

2. Упражнения на координацию движений.

3. Упражнения на гибкость.

4. Упражнения на быстроту.

5. Упражнения на выносливость.

6. Соревнования по СФП.

## **4. Техническая подготовка.**

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:



- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

## 5. **Тактическая подготовка.**

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

## 6. **Игровая подготовка.**

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

## 7. **Контрольно-переводные испытания (КПИ)**

## **6. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
  - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
  - набивные мячи;
  - перекладины для подтягивания в висе;
  - скакалки;
  - секундомер;
  - гимнастические скамейки;
  - теннисные столы;
  - сетки для настольного тенниса;
  - гимнастические маты;
  - гимнастическая стенка;
  - табло для подсчета очков.

### **Методическое обеспечение:**

- специальная литература;
- наглядный материал;
- видеозаписи.

## **7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.**

- Текущий контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема нормативов.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Соревнования.
  
- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
- Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области настольного тенниса.

## 8. Использованная литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ.– М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989 .
6. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
12. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.

## Контрольно-переводные нормативы

### ОФП и СФП

Возраст	ОФП												СФП					
	Прыжок вверх		Прыжок в длину с места		Челночный бег 4*8		Челночный бег 6*8		Подтягивание на перекладине		Отжимание		Ловля палки		Попадание в цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту)		Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6 лет	22	19	110	100	14,0	14,0	-	-	-	-	6	5	12	12	30	15	20	15
7 лет	25	23	120	110	-	-	15,9	16,1	-	-	10	8	9	9	40	20	30	20
8 лет	28	27	130	120	-	-	15,4	15,6	3	10	13	12	9	9	45	30	40	30
9-10	31	29	150	140	-	-	14,9	15,1	5	11	19	15	7	7	50	40	45	40
11-12	34	31	165	160	-	-	14,4	14,6	6	13	25	18	6	6	55	45	50	45
13-14	37	33	175	160	-	-	13,9	14,1	8	17	30	18	6	6	60	50	55	50
15-16	40	35	190	165	-	-	13,7	13,9	10	19	30	20	6	6	65	55	60	55
17-18	43	37	210	170	-	-	13,5	13,7	11	23	35	20	6	6	70	60	65	60

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).