

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Камешкирского района»

Рассмотрено:  
на заседании Трудового коллектива  
протокол № 9 от 07.09.2018г

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ Камешкирского района»



Н. Г. Макарова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст детей: с 9 -18лет  
Срок реализации: 6 лет

Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
Беззубенкова Наталья Михайловна

с. Русский Камешкир  
2018 год

## Информационная карта

№	Название раздела	Данные
1	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Камешкирского района»
2	Адрес учреждения	442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул. Коммунальная, 10 А
3	Сведения о составителе	Беззубенкова Наталья Михайловна тренер-преподаватель образование – высшее педагогическое категория – нет адрес: 442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул.Ленина, д115
4	Сведение о секции	секция «Настольный теннис»
5	Полное название программы	«Настольный теннис»
6	Возраст учащихся	9- 18лет
7	Срок реализации	блет
8	Кол-во групп	3 группы
9	<b>Основные характеристики Программы</b>	
9.1	Направленность	физкультурно-спортивная
9.2	Тип	модифицированная
9.3	По форме организации деятельности	групповая (парная, индивидуальная)
9.4	По уровню освоения	1 год - познавательный 2 год - формирование умений и навыков 3-5год - совершенствование умений и навыков 6год - совершенствование уровня мастерства
9.5	По масштабу осваиваемого образовательного пространства	муниципальное
9.6	По образовательной области	физкультурно - массовое
9.7	По целевым установкам	развивающая, стремление к достижению целей в области общей физической подготовки
10	Сведения об участии в сетевом взаимодействии	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

### **Цели и задачи**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающим организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5 – 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог дополнительного образования использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Учебно-тематический план**

#### **Группа 1-го года обучения (216 часов).**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	6
2.	Специальная подготовка техническая	140
3.	Специальная подготовка тактическая	35
4.	ОФП	25
5.	Соревнования	10

## Группа 2-го года обучения (324 часа).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	8
2.	Специальная подготовка техническая	166
3.	Специальная подготовка тактическая	70
4.	ОФП	60
5.	Соревнования	20

## Группа 3-го года обучения (216 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	10
2.	Специальная подготовка техническая	126
3.	Специальная подготовка тактическая	40
4.	ОФП	30
5.	Соревнования	20

### Тематика занятий:

#### Группа первого года обучения

**Теория** (6 часов). История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

#### **Техническая подготовка** (140 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

#### **Тактическая подготовка** (35 часов).

Выбор позиций. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов серии.

#### **Общесфизическая подготовка** (25 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

**Соревнования** (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Группа второго года обучения**

**Теория** (8 часов). Понятие об обучении и тренировке в настольном теннисе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

**Техническая подготовка** (166 часов).

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средние силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и диагонали).

**Тактическая подготовка** (70 часов).

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним

вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры (на счет – двумя мячами):

- «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «крутиловку» строем.

**Общефизическая подготовка (60 часов).**

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;

- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, 3 минуты.

**Соревнования** (20 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Группа третьего года обучения**

**Теория** (10 часов). Правила игры, соревнования и их организация. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Счет и результат игры. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

**Техническая подготовка** (126 часов).

Техника ударов. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Выполнение серийных ударов:

- удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.

Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Удары слева в броске по укороченному мячу.

Техника подачи. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

**Тактическая подготовка** (40 часов).

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Парные игры с различными партнерами и противниками.

Чередование и сочетание 2 – 3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3-4 м от стола.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.

Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание).

Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Углубленное изучение тактических комбинации. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».



Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем.

### **Общезначительная подготовка (30 часов).**

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежачий на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой (до 400 м). Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, 3 минуты.

**Соревнования (20 часов).** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Технический план игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

## Список литературы

- Амелин, А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – М.: ФИС, 1982.
- Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: ФИС, 1980.
- Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
- Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.