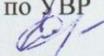


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Орьёвская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР  
Кузнецова Е.П. 

«30» 08 2023г.

«Утверждаю»

Директор школы:  
Кормильчик Н.А. 

Приказ № 102-0

«31» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

«Настольный теннис»

Возраст детей – 12-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Орьё 2023

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Орьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«Согласовано»**

Зам. директора по УВР

Кузнецова Е.П.

«30» 08 2023г.

-

**«Утверждаю»**

Директор школы:

Кормильчик Н.А.

Приказ № 102-0

«31» 08 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дополнительному образованию

**«Настольный теннис»**

Возраст детей – 12-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Учитель: Варакина Н.Н.  
тренер преподаватель

Орье 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам обучения.

### **Программный материал предполагает:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
- обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

**Для достижения данной цели необходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные:**

### **В группу образовательных задач входит:**

1. Способствовать усвоению обучающимися теоретических и методических основ настольного тенниса;
2. Способствовать овладению двигательной культурой, включая подготовку обучающихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных результатов.

### **Решение воспитательных задач предусматривает:**

1. Воспитать нравственные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье обучающихся на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 года обучения. В группах мальчиков и девочек занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов по программе - 68 часов. Возраст обучающихся - 7-18 лет.

По окончании обучения обучающиеся должны:

### **знать**

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (настольный теннис);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

### **уметь**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

## Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в России.	0,5	-	0,5
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	0,5	-	0,5
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5	-	0,5
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,5	-	0,5
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	0,5	-	0,5
6	Оборудование и инвентарь	0,5	-	0,5
7	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	0,5	-	0,5
8	Общая физическая подготовка	-	15	15
9	Специальная физическая подготовка	-	15	15
10	Технико-тактическая подготовка	-	30,5	30,5
11	Зачёты, контрольные испытания	-	4	4
12	Учебно-тренировочная игра	-	68	68
	<b>Всего:</b>	<b>3,5</b>	<b>132,5</b>	<b>136</b>

### Содержание программы

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России – 0.5 час.**

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### **Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях – 0.5 час.**

Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Развитие настольного тенниса за рубежом.

#### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся- 0.5 час.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

#### **Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека- 0.5 час.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

#### **Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена-0.5 час.**

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания- вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

#### **Тема 6. Оборудование и инвентарь- 0, 5 часа.**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

#### **Тема 7. Правила соревнований – 0, 5 час.**

Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований.

#### **Тема 8. Общая физическая подготовка- 15 часов.**

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;

5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;

6. Медленный бег на время;

7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;

8. Прыжки с места толчком обеих ног;

9. Прыжки через скамейку;

10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка- 15 часа.**

#### Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции- от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

#### Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
2. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
3. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;
4. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
5. Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.)

### **Тема 10. Техничко-тактическая подготовка- 30.5 часов.**

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой ) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой ) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
4. 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, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
5. 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;
6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

1. 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;
  2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем- ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
  3. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;
- Свободная игра ударами на столе.

### **Тема 11. Зачёты, контрольные испытания- 4 часа.**

Прием контрольных нормативов.  
**Тема 12. Учебно-тренировочная игра-68 часов.**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по общей и специальной физической подготовке**

№ п/п	Наименование упражнений	10-11 лет		12 -13 лет		14 – 15 лет.	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,4-4,7	4,1-4,4	-----	-----	-----	-----
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2-5,5	5,0-5,4	5,0-5,3	4,7-5,0	4,7-5,0	4,5-4,8
3	Бег 500 м( 800 м)	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
4	Прыжок в длину с места (см)	165-175	175-185	175-180	185-195	175-180	185-205
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	25-35	30-45	35-40	40-45	40-45	45-55
6	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	35-45	55-60	40-45	55-65	45-50	55-65
7	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	65-70	70-75	70-75	75-80	75-80	80- 100
8	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	55-60	60-65	60- 70	65-75	70-75	75-80

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по технико-тактической подготовке**

№ п/п	Наименование упражнений	10-11 лет		12 -13 лет		14 – 15 лет.	
		девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка
1	Накат справа по диагонали	30-40 40 и более	удовлет хорошо	40-50 50 и более	удовлет хорошо	50-70 70 и более	удовлет хорошо
2	Накат слева по диагонали	30-40 40 и более	удовлет хорошо	40-50 50 и более	удовлет хорошо	50-70 70 и более	удовлет хорошо
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20-25 25 и более	удовлет хорошо	25-30 30 и более	удовлет хорошо	30-50 50 и более	удовлет хорошо
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20-25 25 и более	удовлет хорошо	25-30 30 и более	удовлет хорошо	30-50 50 и более	удовлет хорошо
5	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15-20 15 и менее	удовлет хорошо	10-15 10 и менее	удовлет хорошо	8- 10 8 и менее	удовлет хорошо
6	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	10-12 10 и менее	удовлет хорошо	8-10 8 и менее	удовлет хорошо	5-8 5 и менее	удовлет хорошо
7	Подачи справа (слева) накатом	5 7	удовлет хорошо	6 8	удовлет хорошо	9 7	удовлет хорошо
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 8	удовлет хорошо	7 9	удовлет хорошо	8 10	удовлет хорошо

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

#### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

#### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

#### **Условия реализации программы:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

### Календарно – тематическое планирование по настольному теннису

№ п.п	Тема занятия	К-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Физическая культура и спорт в России	0.5		
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	0.5		
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0.5		
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0.5		
5.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	0.5		
6.	Оборудование и инвентарь	0.5		
7.	Правила соревнований	0.5		
8.	ОФП	7		
9.	СФП	7		
10.	Многократное повторение хватки ракетки в основной стойке игрока	1,5		
11.	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, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью	2		
12.	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	2		
13.	Удары справа и слева ракеткой по мячу	2		
14.	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером	2		
15.	Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером	2		
16.	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	1		
17.	Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;	1		
18.	Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева	1		
19.	Свободная игра ударами на столе	1		
20.	Зачёты, контрольные испытания	1		

21.	Учебно-тренировочная игра	34		
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>		

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- столы для настольного тенниса,
- сетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- ракетки для настольного тенниса,
- тренажеры-роботы,
- счетчики очков и судейские столики,
- скакалки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

#### **Список литературы:**

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1999.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. , Москва, 1982.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

#### **Список учебных пособий, рекомендуемый для обучающихся:**

1. Байгулов О.П., Ромашин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., ФиС, 1979г.
2. Демин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1966г.
3. СюйИньшен. «Настольный теннис», М. ФиС 1987г.
4. Ширах С.Д. «Настольный теннис. У меня секретов нет», М., 1998г.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», Л.: Лениздат, 1989г.