



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г. Южи Ивановской области

155630, Ивановская область, г. Южа, ул. Советская, д.20, т. факс (49347) 2-12-30, e-mail: msoh3@mail.ru

Принята  
на заседании  
педагогического совета

протокол №1  
от 28.08.2020г.  
147/1

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
О.А.Гарина

28.08.2020г..



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

**НАПРАВЛЕНИЕ:** в области физической культуры и спорта

**Уровень:** ознакомительный

**Возраст обучающихся:** 12-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель-разработчик:**

Галкин С.В., учитель физической культуры

ЮЖА, 2020 год

## Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном** этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

### Нормативы .

Перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

#### Юноши

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	

4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	

### Девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92	
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28	
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	

## Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

## Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра в нападении
3. Игра накатами по линии.
4. Подача накатом.
5. Игра подрезками.
  
6. Игра топ-спинами.
7. Подача подрезками.
8. Игра в защите
9. Игра с боковыми вращениями.

### **Учебный план.**

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

### **Тематическое планирование (4часа в неделю)**

Тема учебного занятия	Количество часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание волевых качеств спортсмена	1
Профилактика травм	1
Специальные термины	1
Основы тактики игры	1
Основы техники игры	1
Правила игры в настольный теннис	1
Упражнения на быстроту и ловкость	1
Упражнения на гибкость	1
Силовые упражнения	1
Упражнения на выносливость	1
Упражнения с ракеткой и шариком	1
Техника подачи толчком	2
Игра толчком справа и слева	2
Атакующие удары по диагонали	2
Атакующие удары по линии	2
Игра в защите	2
Тактические схемы	2
Игра с тренером	2
Выполнение подач разными ударами	2
Игра в разных направлениях	2
Игра на счет разученными ударами	2
Игра с коротких и длинных мячей	2
Групповые игры	2
Отработка ударов накатом	2
Отработка ударов срезкой	2
Поочередные удары левой и правой стороной	2

ракетки	
Атакующие удары справа разной силы и направления	2
Атакующие удары слева разной силы и направления	2
Удары подставкой	2
Удары срезкой справа	2
Удары срезкой слева	2
Удары накатом справа	2
Удары накатом слева	2
Чередование ударов различных стилей	2
Передвижение	2
Комбинации	2
Подача различными ударами	2
Прием подачи	2
Игра топ-спином	2
Упражнения в парной игре	2
Отработка игры в защите	2
Переход от защиты к атаке	2
Игра с тренером	2
Подача срезкой	2
Подача накатом	2
Подача боковым вращением	2
Техника приема подач разных видов	2.
Тактика быстрой атаки после подачи	3
Тактика атаки после толчка	3
Тактика атаки после подрезки	3
Тактика атаки после наката	3
Контроль игры срезками	3
Топ-спин справа	3
Топ-спин слева	3
Техника выполнения ударов по высокому мячу	3
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	3
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	3
Стиль игры подрезка + атакующий удар	3
Соревновательная практика	7

Итого : 136ч.

## Литература.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995