

Комитет образования Администрации г. Тамбова Тамбовской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
«Настольный теннис» (ознакомительный уровень)  
Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования  
Ягубов Руслан Сахибович

г.Тамбов 2023

## Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №33»
2. Сведения и составители Ф.И.О. педагога, должность	Ягубов Руслан Сахибович
3. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»»
4. Сведения о программе Нормативная база	Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).  Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».  Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Тип программы	Модифицированная
6. Образовательная область	Физкультурно-спортивное направление
7. Направленность деятельности	Общеразвивающая
8. Уровень освоения содержания образования	Ознакомительный
9. Уровень реализации программы	Среднее общее образование
10. Форма реализации программы	Групповые занятия

11.Продолжительность реализации программы	1 год
12.Год разработки программы	2023
13.Возрастная категория обучающихся	16-18 лет

## Пояснительная записка.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

### Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

### Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 72 часа в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической



## **Содержание тем учебного курса Теоретическая подготовка**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### **Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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.

### **Тема 5. Основы техники и техническая подготовка**

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

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

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

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

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)



## Техническая подготовка

### **Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка - «пером»
  - б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»
4. Подачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс - удар

### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

### *Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## **Тактическая подготовка**

### ***Техника нападения***

Техника передвижения. Бесплажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

### ***Техника защиты***

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### **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 х 1, 1 х 2, 2 х 2

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

## **Требования к уровню подготовки воспитанников Контрольно-переводные испытания (КПИ)**

### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

## **Указания к выполнению контрольных упражнений**

### **Описание тестов**

#### Физическая подготовка:

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

**Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

**Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

### **Материально-техническое обеспечение**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

### **Литература**

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

### **Календарно-тематическое планирование**

**(приложение к рабочей программе)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Вид контроля	Дата
1-2	Истории возникновения игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры.	2	Сообщение учителя.	
3-4	Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении.	2	Сообщение, учителя учебная игра.	
5-6	Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

7-8	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
9-10	Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
11-12	Основные виды вращения мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
13-14	Подача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
15-16	Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
17-18	Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
19-20	Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
21-22	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
23-24	Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
25-26	Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
27-28	Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
29-30	Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече».	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
31-32	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2	Сообщение учителя. Учебная	

			игра.	
33-34	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
35-36	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
37-38	Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
39-40	Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
41-42	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
43-44	Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
45-46	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
47-48	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
49-50	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
51-52	Совершенствование видов вращения мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
53-54	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
55-56	Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
57-58	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники	2	Сообщение	

	подачи мяча.		учителя, учебная игра.	
59- 60	Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
61- 62	Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
63- 64	Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
65- 68	Удар с верхним вращением «накат». Контактующий удар.	4	Сообщение учителя, учебная игра.	
69- 72	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар с нижним вращением «подрезка. Парные игры.	4	Сообщение учителя, учебная игра.	