



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 62»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от « 30 » августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Школа № 62»

*А.Т.Платонова*

«   »   2017г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Ястребцев Дмитрий Александрович,  
педагог дополнительного образования

г.Нижний Новгород  
2017 год

## Пояснительная записка.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

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. Воробьев, 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 на 3 года обучения детей в возрасте от 7 лет 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.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- 1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

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 для 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	103-113	114-152	137-155	156-180

	места, см					
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 накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

### **Учебный план.**

Общая направленность трехлетней 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Вводная тема**

Ознакомление с детским объединением и с образовательным учреждением.

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть:

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

### **История возникновения и развития игры в настольный теннис**

Настольный теннис. История возникновения игры. Развитие и распространение настольного тенниса.

Практика:

Просмотр и обсуждение фото и видеоматериалов.

### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Здоровый образ жизни. Правильный распорядок дня.

Принципы составления правильного тренировочного плана.

Практика:

Составление правильного распорядка дня.

Составление правильного тренировочного плана.

### **Общеразвивающие упражнения**

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед занятиями.

Практика:

Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений.

### **Игра в настольный теннис**

Правила игры в настольный теннис. Способы держать ракетку.

Различные виды спортивного оборудования для настольного тенниса, их назначение, правила пользования: стол, сетка, ракетки, мячи.

Практика:

Подготовка игрового стола.

Подбор ракеток и мячей.

Освоение правильного способа держать ракетку.

Жонглирование мячом внутренней и внешней стороной ракетки.

### **Начальные приемы игры в настольный теннис**

Подача мяча. Разновидности подачи мяча.

Простая подача мяча. Подача внутренней и внешней стороной ракетки.

Накат с завершением атаки.

Подача подрезкой внутренней и внешней стороной ракетки

Атака внутренней и внешней стороной ракетки.

Приемы игры крест-накрест внутренней и внешней стороной ракетки.

Приемы защиты внутренней и внешней стороной ракетки.

Основной прием игры подрезками.

Практика:

Освоение простой подачи мяча и отработка

Освоение подачи внутренней стороной ракетки и отработка.

Освоение подачи внешней стороной ракетки и отработка.

Освоение наката с завершением атаки и отработка.  
Освоение подачи подрезкой внутренней стороной ракетки и отработка.  
Освоение подачи подрезкой внешней стороной ракетки и отработка  
Освоение атаки внутренней стороной ракетки и отработка.  
Освоение атаки внешней стороной ракетки и отработка.  
Освоение приемов игры крест-накрест внутренней стороной ракетки и отработка.  
Освоение приемов игры крест-накрест внешней стороной ракетки и отработка.  
Освоение приема игры подрезками.  
Освоение приемов защиты внутренней стороной ракетки и отработка.  
Освоение приемов защиты внешней стороной ракетки и отработка.

### **Тренировочные занятия**

Игра на счет.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Практика:

Подготовка к соревнованиям в объединении. Участие в соревнованиях в объединении.

Подготовка к соревнованиям в учреждении. Участие в соревнованиях в учреждении.

Подготовка к районным (межшкольным) соревнованиям. Участие в районных (межшкольных) соревнованиях.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Награждение грамотами. Планы на лето.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Вводное занятие**

Ознакомление с образовательной программой второго года обучения. Планы на текущий учебный год.

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть:

Организационные вопросы

Просмотр фото-материалов, журналов.

### **История возникновения и развития настольного тенниса как вида спорта**

Настольный теннис как вид спорта. История возникновения. Развитие и распространение настольного тенниса как спортивной дисциплины.

Правила проведения соревнований по настольному теннису.

Знаменитые теннисисты России.

Знаменитые теннисисты мирового спорта.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение фотоматериалов.

### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Здоровый образ жизни. Распорядок дня. Тренировочный план.

Подготовка организма к тренировкам.

Правильное восстановление организма после тренировок.

Практическая часть:

Корректировка правильного распорядка дня.

Корректировка правильного тренировочного плана.

Подготовительные упражнения к тренировке.

Восстановительные упражнения после тренировки.

### **Общеразвивающие упражнения**

Повторение: назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Комплекс вольных упражнений на 16 счетов: особенности, правильность выполнения.

Практическая часть:

Разучивание новых общеразвивающих упражнений

Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.

### **Основные приемы игры в настольный теннис**

Жонглирование мячом с подрезанием мяча внутренней и внешней стороной ракетки.

Приемы игры подрезками. Приемы защиты с подрезкой внутренней и внешней стороной ракетки.

Подача мяча с ускорением вращения.

Контроль мяча над столом.

Подача мяча внутренней стороной ракетки в правый угол с ускорением вращения.

Подача мяча внутренней стороной ракетки в левый угол с ускорением вращения.

Подача мяча внешней стороной ракетки в правый угол с ускорением вращения.

Подача мяча внешней стороной ракетки в левый угол с ускорением вращения.

Приемы игры "атака на атаку".

Практическая часть:

Отработка простой подачи мяча.

Отработка подачи внутренней стороной ракетки.

Отработка подачи внешней стороной ракетки.  
Отработка наката с завершением атаки.  
Отработка подачи подрезкой внутренней стороной ракетки.  
Отработка подачи подрезкой внешней стороной ракетки.  
Отработка атаки внутренней стороной ракетки.  
Отработка атаки внешней стороной ракетки.  
Отработка приемов игры крест-накрест внутренней стороной ракетки.  
Отработка приемов игры крест-накрест внешней стороной ракетки.  
Отработка приемов защиты внутренней стороной ракетки.  
Отработка приемов защиты внешней стороной ракетки.  
Отработка жонглирования мячом с подрезанием мяча внутренней и внешней стороной ракетки.  
Освоение и отработка приемов игры подрезками.  
Освоение и отработка приемов защиты с подрезкой внутренней стороной ракетки.  
Освоение и отработка приемов защиты с подрезкой внешней стороной ракетки.  
Освоение и отработка подачи мяча с ускорением вращения.  
Освоение и отработка контроля мяча над столом.  
Освоение и отработка подачи мяча внутренней стороной ракетки в правый угол с ускорением вращения.  
Освоение и отработка подачи мяча внутренней стороной ракетки в левый угол с ускорением вращения.  
Освоение и отработка подачи мяча внешней стороной ракетки в правый угол с ускорением вращения.  
Освоение и отработка подачи мяча внешней стороной ракетки в левый угол с ускорением вращения.  
Отработка игры "атака на атаку".

### **Тренировочные занятия**

Практическая часть:

Отработка приемов игры. Совершенствование приемов игры. Игра на счет.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Практическая часть:

Подготовка к соревнованиям в объединении. Проведение соревнований в объединении.

Подготовка к соревнованиям в учреждении. Проведение соревнований в учреждении.

Подготовка к соревнованиям различного уровня: от окружного до городского.

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Итоговое занятие.**



Подведение итогов года. Награждение грамотами. Планы на будущее.

### **Учебно- тематическое планирование**

<b>1 год обучения (11 часов в неделю)</b>	
Тема учебного занятия	Количество часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание волевых качеств спортсмена	3
Профилактика травм	1
Специальные термины	1
Основы тактики игры	8
Основы техники игры	9
Правила игры в настольный теннис	5
Упражнения на быстроту и ловкость	48
Упражнения на гибкость	12
Силовые упражнения	5
Упражнения на выносливость	5
Упражнения с ракеткой и шариком	12
Техника подачи толчком	4
Игра толчком справа и слева	12
Атакующие удары по диагонали	12
Атакующие удары по линии	12
Игра в защите	12
Тактические схемы	7
Игра с тренером	90
Выполнение подач разными ударами	10
Игра в разных направлениях	3
Игра на счет разученными ударами	30
Игра с коротких и длинных мячей	10
Групповые игры	20
Отработка ударов накатом	24
Отработка ударов срезкой	24
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	24
Сдача нормативов	5
Итого	396
<b>2 год обучения (12 часов в неделю)</b>	
Атакующие удары справа разной силы и направления	10
Атакующие удары слева разной силы и направления	10
Удары подставкой	10
Удары срезкой справа	10
Удары срезкой слева	10
Удары накатом справа	10
Удары накатом слева	10
Чередование ударов различных стилей	16
Упражнения на быстроту и ловкость	24

Упражнения на гибкость	12
Силовые упражнения	11
Упражнения на выносливость	6
Специальные физические упражнения	40
Передвижение	20
Комбинации	22
Подача различными ударами	22
Прием подачи	22
Игра топ-спином	30
Упражнения в парной игре	22
Отработка игры в защите	24
Переход от защиты к атаке	24
Игра с тренером	43
Итого за год	432
<b>3 год обучения (18 часов в неделю)</b>	
Подача срезкой	27
Подача накатоm	9
Подача боковым вращением	30
Техника приема подач разных видов	27
Тактика быстрой атаки после подачи	36
Тактика атаки после толчка	36
Тактика атаки после подрезки	40
Тактика атаки после наката	36
Контроль игры срезками	33
Топ-спин справа	40
Топ-спин слева	40
Техника выполнения ударов по высокому мячу	27
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	42
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	42
Стиль игры подрезка + атакующий удар	42
Соревновательная практика	33
Специальные физические упражнения	108
Итого за год	648

### 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