

Министерство образования и науки Самарской области  
Поволжское управление  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос.Самарский  
муниципального района Волжский Самарской области  
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА  
на заседании МО  
ГБОУ ООШ пос. Самарский  
(протокол от "17" августа 2022 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ ООШ пос. Самарский  
«17» 08 2022 г. № 131-од

## **Программа**

*по внеурочной деятельности  
объединения «Настольный теннис»  
для учащихся 5-9 классов  
направление: спортивно-оздоровительное*

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Педагог помогает обучающемуся:

- в формировании его российской идентичности;
- в формировании интереса к познанию;
- в формировании осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
- в выстраивании собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- в создании мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
- в развитии у школьников общекультурной компетентности;
- в развитии умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- в осознании своего места в обществе;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- в формировании готовности к личностному самоопределению.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составляют следующие документы:

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис - прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Этим видом спорта могут заниматься люди разных возрастов от детского сада до глубокого пенсионного возраста, инвалиды, он может использоваться в качестве восстановительных средств после перенесения многих видов заболеваний.

Настольный теннис является мало затратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры — позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Программа рассчитана на 4 года (272 часа) обучения детей в возрасте от 11 до 14 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.
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

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

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 подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Режим проведения занятий – 1 раза в неделю по 40 минут.

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая, беседы о ЗОЖ.

Кол-во часов: 1 год – 34 часа, за 4 года – 136 часов.

Занятия по настольному теннису проводятся во внеурочное время, согласно составленному расписанию.

### **Реализация программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в работе с обучающимися 5–9 классов. На уровень основного общего образования отводится 175 часов. Программа реализуется в течение одного учебного года, занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию
- в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты:**

**В сфере гражданского воспитания:** уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и много- конфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

### **В сфере патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### **В сфере духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **В сфере эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.

### **В сфере физического воспитания:**

осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **В сфере трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

**В сфере экологического воспитания:** ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

### **В сфере ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, постановку и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**Метапредметные результаты:**

**В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:** использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно систематизировать информацию.

**В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:** воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности.

**В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:** ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); делать выбор и брать ответственность за решение; владеть

способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

## Содержание курса

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3, 4 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.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

| №  | Вид упражнения              | Возраст   |           |           |
|----|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
|    |                             | 10-11лет  | 12-13лет  | 14лет     |
| 1. | Дальность отскока мяча, м   | 4,55-5,55 | 5,6-6,45  | 7,0-8,0   |
| 2. | Бег по восьмерке, с         | 32,7-27   | 26,7-21   | 20,5-15,5 |
| 3. | Бег вокруг стола, с         | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 | 18,0-16,2 |
| 4. | Перенос мячей, с            | 44,5-35   | 34,8-31   | 30,2-27,3 |
| 5. | Отжимание от стола          | 36-45     | 46-55     | 56-65     |
| 6. | Прыжки со ска-калкой за 45с | 76-94     | 95-114    | 115-135   |

|    |   |                            |            |            |          |
|----|---|----------------------------|------------|------------|----------|
| 7. | 7 | Прыжки в длину с места, см | 114-152    | 154-190    | 192-220  |
| 8. | 8 | Бег 60м                    | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,2 |

девушки

| №  | Вид упражнения | Возраст                     |           |             |           |
|----|----------------|-----------------------------|-----------|-------------|-----------|
|    |                | 10-11лет                    | 12-13лет  | 14-15 лет   |           |
| 1. | 1              | Дальность отскока мяча, м   | 4,45-5,40 | 5,44-6,20   | 6,3-7,5   |
| 2. | 2              | Бег по восьмерке, с         | 36,7-31   | 30,7-25     | 24,5-20,1 |
| 3. | 3              | Бег вокруг стола, с         | 23,9-22,1 | 22-20,1     | 19,8-17,5 |
| 4. | 4              | Перенос мячей, с            | 44,6-37   | 36,8-33     | 32,5-30,0 |
| 5. | 5              | Отжимание от стола          | 21-30     | 32-40       | 42-50     |
| 6. | 6              | Прыжки со ска-калкой за 45с | 76-94     | 95-114      | 115-135   |
| 7. | 7              | Прыжки в длину с места, см  | 114-152   | 137-155     | 156-190   |
| 8. | 8              | Бег 60м                     | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 11,0-10,0 |

**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 вперед 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*

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.

**Нормативы по технической подготовленности**

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Наименование технического приема</i>                       | <i>Кол-во ударов</i>      | <i>Оценка</i>  |
|------------------|---|---------------------------|----------------|
| 1.               | Набивание мяча ладонной стороной ракетки                      | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 2.               | Набивание мяча тыльной стороной ракетки                       | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 3.               | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 4.               | Игра накатами справа по диагонали                             | 30 и более<br>от 20 до 29 | Хор.<br>Удовл. |
| 5.               | Игра накатами слева по диагонали                              | 30 более<br>от 20 до 29   | Хор.<br>Удовл. |
| 6.               | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола           | 20 и более<br>от 15 до 19 | Хор.<br>Удовл. |

|     |  |                           |                |
|-----|--|---------------------------|----------------|
| 7.  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола                     | 20 и более<br>от 15 до 19 | Хор.<br>Удовл. |
| 8.  | Откидка слева со всей левой половины стола<br>(кол-во ошибок за 3 мин)   | 5 и менее<br>от 6 до 8    | Хор.<br>Удовл. |
| 9.  | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее<br>от 9 до 12   | Хор.<br>Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8<br>6                    | Хор.<br>Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9<br>7                    | Хор.<br>Удовл. |

### Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.

#### 1 год занятий

##### Спортивно-оздоровительный этап:

- общefизическая подготовка,
- правила игры в настольный теннис,
- теоретическая подготовка
- базовая техника игры в настольный теннис.

##### Этап начальной подготовки:

- основы тактики,
- игровая практика

#### 2 год занятий

##### Учебно-тренировочный этап:

- специальная физическая подготовка
- техника настольного тенниса
- индивидуальная и парная игровая практика

#### 3, 4 год занятий

##### Этап спортивного совершенствования:

- специальная физическая подготовка
- тактика и техника
- игровая практика
- соревновательная практика

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

| №п/п                          | Содержание занятий   | Группы     |            |            |              |
|-------------------------------|--|------------|------------|------------|--------------|
|                               |  | 5<br>класс | 6<br>класс | 7<br>класс | 8-9<br>класс |
| <b>Теоретические сведения</b> |  |            |            |            |              |
| 1.                            | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.     | 1          | 1          | 1          | 1            |
| 2.                            | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 2          | 1          | 1          | 1            |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>3</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>     |
| <b>Практические занятия</b>   |  |            |            |            |              |
| 1.                            | Общая и специальная подготовка   | 12         | 20         | 16         | 12           |
| 2.                            | Основы техники и тактики игры  | 53         | 46         | 46         | 36           |
| 3.                            | Контрольные игры. Посещение соревнований   |            |            | 4          | 18           |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>65</b>  | <b>66</b>  | <b>66</b>  | <b>66</b>    |
| <b>Всего часов:</b>           |  | <b>68</b>  | <b>68</b>  | <b>68</b>  | <b>68</b>    |

## Содержание программы

### *I. Теоретическая подготовка*

#### **Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.**

История возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

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

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.

#### **Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.**

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. 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.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

#### **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)

### *III. 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

#### *IV. Тактическая подготовка*

##### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный 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)

*Техники 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.**

*Техники 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

#### *V. 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 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**Тематическое планирование занятий:**

**1 год обучения**

| <b>Раздел программы</b>        | <b>Тема</b>   | <b>Всего часов</b> | <b>Из них на теорию</b> |
|--------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| <i>Теоретические сведения.</i> | История возникновения настольного тенниса. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | 2 ч                | 2 ч                     |
| <i>Практические занятия.</i>   | <b><u>Общая и специальная подготовка.</u></b><br>Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   | 2 ч                |                         |
|                                | Силовые упражнения, упр-ия на выносливость.   | 2 ч                |                         |
|                                | <b><u>Основы техники и тактики игры</u></b><br>Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.   | 4 ч                | 2ч                      |
|                                | Игра толчком справа и слева   | 4 ч                |                         |
|                                | Атакующие удары по диагонали  | 4 ч                |                         |
|                                | Атакующие удары по линии  | 4 ч                |                         |
|                                | Игра в защите.  | 1 ч                |                         |
|                                | Тактические схемы   | 2 ч                |                         |
|                                | Игра с тренером   | 1 ч                |                         |
|                                | Выполнение подач разными ударами  | 1 ч                |                         |
|                                | Игра на счет разученными ударами  | 1ч                 |                         |
|                                | Отработка ударов накатом  | 1 ч                |                         |
|                                | Отработка ударов срезкой  | 1 ч                |                         |
|                                |   | Итого: 30<br>ч     | Итого: 4<br>ч           |

## 2 год обучения

| Раздел программы              | Тема  | Всего часов | Из них на теорию |
|-------------------------------|---|-------------|------------------|
| <i>Теоретические сведения</i> | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 2ч          | 2 ч              |
| <i>Практические занятия</i>   | <b><u>Общая и специальная подготовка.</u></b><br>Упражнения на быстроту и ловкость                    | 2 ч         |                  |
|                               | Упражнения на гибкость  | 2 ч         |                  |
|                               | Силовые упражнения  | 2 ч         |                  |
|                               | Упражнения на выносливость  | 2 ч         |                  |
|                               | Специальные физические упражнения   | 2 ч         | 2ч               |
|                               | <b><u>Основы техники и тактики игры.</u></b><br>Атакующие удары справа разной силы и направления      | 2 ч         |                  |
|                               | Атакующие удары слева разной силы и направления   | 1 ч         |                  |
|                               | Удары срезкой справа  | 2 ч         |                  |
|                               | Удары срезкой слева   | 2 ч         |                  |
|                               | Удары накатом справа  | 2 ч         |                  |
|                               | Удары накатом слева   | 2 ч         |                  |
|                               | Чередование ударов различных стилей   | 2 ч         |                  |
|                               | Передвижение  | 1ч          |                  |
|                               | Комбинации  | 1ч          |                  |
|                               | Подача различными ударами   | 1ч          |                  |
|                               | Прием подачи  | 2ч          |                  |
|                               |   |             | Итого:<br>30 ч   |

### 3 год обучения

| Раздел программы              | Тема   | Всего часов    | Из них на теорию |
|-------------------------------|--|----------------|------------------|
| <i>Теоретические сведения</i> | Краткий обзор развития настольного тенниса в России.<br>Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 2 ч            | 2 ч              |
| <i>Практические занятия</i>   | <b><u>Общая и специальная подготовка.</u></b><br>Упражнения на быстроту и ловкость                       | 4 ч            |                  |
|                               | Силовые упражнения   | 4 ч            |                  |
|                               | Упражнения на выносливость   | 4 ч            |                  |
|                               | Специальные физические упражнения  | 4 ч            |                  |
|                               | <b><u>Основы техники и тактики игры</u></b><br>Подача срезкой  | 3 ч            |                  |
|                               | Подача накатом   | 3 ч            |                  |
|                               | Подача боковым вращением   | 3 ч            |                  |
|                               | Техника приема подач разных видов  | 2 ч            |                  |
|                               | Тактика быстрой атаки после подачи   | 2 ч            |                  |
|                               | Тактика атаки после толчка   | 2 ч            |                  |
|                               | Тактика атаки после подрезки   | 2 ч            |                  |
|                               | Тактика атаки после наката   | 2 ч            |                  |
|                               | Контроль игры срезками   | 2 ч            |                  |
|                               | Топ-спин справа  | 3 ч            |                  |
|                               | Топ-спин слева   | 3 ч            |                  |
|                               | Техника выполнения ударов по высокому мячу   | 3 ч            |                  |
|                               | Стиль игры топ-спин + атакующий удар   | 5 ч            |                  |
|                               | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин   | 5 ч            |                  |
|                               | Стиль игры подрезка + атакующий удар   | 5 ч            |                  |
|                               | <b><u>Контрольные игры. Посещение соревно-ваний.</u></b><br>Соревновательная практика                    | 5 ч            |                  |
|                               |  | Итого:<br>68 ч | Итого:<br>2 ч    |

4 год обучения

| Раздел программы              | Тема  | Всего часов | Из них на теорию |
|-------------------------------|---|-------------|------------------|
| <i>Теоретические сведения</i> | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 2 ч         | 2 ч              |
| <i>Практические занятия</i>   | <b><u>Общая и специальная подготовка</u></b><br>Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.          | 6 ч         |                  |
|                               | Специальные физические упражнения.  | 6 ч         |                  |
|                               | <b><u>Основы техники и тактики игры</u></b><br>Подача различными ударами.                             | 5 ч         |                  |
|                               | Техника приёма подач разных видов.  | 5 ч         |                  |
|                               | Тактика быстрой атаки после подачи  | 2 ч         |                  |
|                               | Тактика атаки после толчка  | 2 ч         |                  |
|                               | Тактика атаки после подрезки  | 2 ч         |                  |
|                               | Тактика атаки после наката  | 2 ч         |                  |
|                               | Контроль игры срезками  | 2 ч         |                  |
|                               | Топ-спин справа   | 2 ч         |                  |
|                               | Топ-спин слева  | 2 ч         |                  |
|                               | Техника выполнения ударов по высокому мячу  | 3 ч         |                  |
|                               | Стиль игры топ-спин + атакующий удар  | 3 ч         |                  |
|                               | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин  | 3 ч         |                  |
|                               | Стиль игры подрезка + атакующий удар  | 3 ч         |                  |
|                               | <b><u>Контрольные игры. Посещение соревнований.</u></b><br>Соревновательная практика                  | 18 ч        |                  |
|                               |   | Итого: 64 ч | Итого: 2 ч       |

