

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ «Новоивановская СОШ»**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
МБОУ «Новоивановская СОШ»

протокол от 30.08.2024 №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МБОУ «Новоивановская СОШ»  
В.А.Шкарупелова  
Приказ №128-0 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ЛИДЕР»  
ПО ТЕННИСУ**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации: 4 года

**Разработчики программы:**  
Учитель физической культуры Шматуха П.А.

п. Новоивановский 2024

## **Пояснительная записка**

Все занимающиеся в школьной секции настольного тенниса делятся на четыре возрастные группы с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности: подготовительную (1-4 кл. ), младшую (5-7 кл. ), среднюю (8-9 кл. ), старшую (10-11 кл. ). Программа рассчитана соответственно на 4 года обучения. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю по 2 ч, количество занимающихся в каждой группе 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Большое место в подготовке игрока в настольный теннис надо уделять воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. По плану секции школьного коллектива следует регулярно проводить соревнования по настольному теннису.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель должен воспитывать у учащихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Большое место в подготовке игрока в настольный теннис надо уделять воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры.

По плану секции школьного коллектива следует регулярно проводить соревнования по настольному теннису.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

Преподаватель-тренер секции должен систематически следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в общеобразовательной школе, иметь тесный контакт с классным руководителем и родителями. В соответствии с общими задачами работы секции определяются задачи каждой группы. В подготовительной группе - всесторонняя физическая подготовка, 'укрепление здоровья, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку, овладение основами техники и тактики игры, подготовка к сдаче тестов. В младшей группе - повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях, выполнение нормативов 11 юношеского разряда. В средней группе - повышение функциональных возможностей организма, совершенствование спортивно-технических показателей, участие в соревнованиях, выполнение нормативов 1 юношеского или 111 спортивного разряда. В старшей группе – физическая подготовка, совершенствование спортивно-технических показателей, получение звания судьи по спорту или инструктора-общественника, выполнение нормативов 2 или 1 спортивного разряда.

### **ПРОГРАММА.**

#### **Подготовительная группа (1-4 классы)**

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

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

### **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.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и

левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в "крутиловку". Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. .

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой", мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи "подставками", слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" справа против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки". с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против "подрезки" С вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против . защиты "подставками", "подрезками" и против контр нападения,

парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

### **Младшая группа (5-7 классы).**

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

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

**Гигиена и режим дня спортсмена.** Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

**П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.** Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 С, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

**Основы техники и тактики игры.** Совершенствование изученных приемов игры. . Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач ( атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. .

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий

удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

**Оборудование и инвентарь.** Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

**Правила игры, организация и проведение соревнований.** Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

**Контрольные испытания.** Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

**Соревнования.** Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

### **Средняя группа (8-9 классы ).**

**Развитие настольного тенниса в России.** Распространение игры в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

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

Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

**Основы техники и тактики игры.** Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

### Старшая группа (10-11 классы)

**Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.** Развитие настольного тенниса в республике, крае, области, городе. Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажеров.

**Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.** Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж, способы самомассажа. Природные факторы закаливания - солнце, воздух, вода.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Занятия различными видами спорта. Строевые упражнения, изученные ранее специальные упражнения.

*Практические занятия.* Выполнение упражнений из других видов спорта. Специальные упражнения теннисиста. Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

**Основы техники и тактики игры.** Повторение пройденного материала, разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов игры.

Практические занятия. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, свободная игра.

**Правила игры, организация и проведение соревнований.** Подготовка к сдаче правил игры, судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе, районе. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№п/п	Содержание занятий	Группы			
		Подготов. (1-4 кл. )	Младш. (5-7 кл. )	Средняя (8-9 кл. )	Старшая (10-11 кл. )
Теоретические сведения					
1.	Краткий обзор развития настольного	1	1	1	1

	тенниса в России. Оборудование и инвентарь.				
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1	1	1
Итого:		2	2	2	2
Практические занятия					
1.	Общая и специальная подготовка	24	24	24	24
2.	Основы техники и тактики игры	32	32	32	32
3.	Контрольные игры. Посещение соревнований	10	10	10	10
Итого:		66	66	66	66
Всего часов:		68	68	68	68

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Байгулов Ю. П., р о м а н и н. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
5. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
6. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
7. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, N!! 8.
8. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
9. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, N!! 10.
10. Филин В. П., Т а л ы ш е в Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971,N!! 2.
11. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.