Министерство образования Новгородской области

Областное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Валдайский аграрный техникум»

Утверждаю

Директор _____ А.О.Евлантьев

«01» сентября 2025 г.

ПРОГРАММА

занятий настольного теннис

ССК «ПингВИН»

Разработчик:

Иванова Софья Олеговна

зам. директора по УМР

Валдай, 2025 г.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 года (164 часа) обучения обучающихся в возрасте от 15 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.

Актуальность. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Целью программы; является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры обучающихся.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания обучающихся, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у обучающихся необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у обучающихся устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие медицинского допуска к занятиям;

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы техникума.

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для спортивно - оздоровительной группы с периодом в 1года обучения.

Продолжительность учебно тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 4 часа в неделю (164 часа в год) – 2 раза в неделю по 2ч;
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает

возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников Центра Образования от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

– это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2. **История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
3. **Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. **Места занятий, их оборудование и подготовка**. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём.

5. **Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**

Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2. **Специальная физическая подготовка.**

Основывается на базе общей , достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

3. Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы

по настольному теннису (4 часа в неделю)

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.	2	
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	2	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
5	Правила соревнований по настольному теннису.	2	
	Итого часов.	10	
1	Общая физическая подготовка.		15
2	Специальная физическая подготовка.		16
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		27
5	Игровая подготовка.		19
6	Соревнования.		
7	Контрольные испытания.		16
	Итого часов.		**118**
	Итого часов.	**168**	

Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	2
2			Гигиена и врачебный контроль.	2
3			Влияние настольного тенниса на организм.	2
4			Особенности настольного тенниса.	2
5			Изучение элементов стола и ракетки.	2
6			Хватка ракетки.	2
7			Работа ног, положение корпуса.	2
8			Работа ног, положение корпуса.	2
9			Техника движения ногами, руками в игре.	2
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	2
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
12			Техника постановки руки в игре.	2
13			Движение ракеткой и корпусом.	2
14			Движение ракеткой и корпусом.	2
15			Техника движения ногами, руками в игре.	2
16			Техника движения ногами, руками в игре.	2
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
21			Движение ракеткой и корпусом.	2
22			Техника постановки руки в игре.	2
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
24			Передвижение игрока приставными шагами.	2
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
27			Обучение техники подачи прямым ударом.	2
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	2
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	2
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	2
36			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2
37			Обучение техники подачи прямым ударом.	2
38			Обучение движениям при выполнении ударов.	2
39			Обучение техники подачи прямым ударом.	2
40			Обучение движениям при выполнении ударов.	2
41			Учебная игра с изученными элементами.	2
42			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2

43			Набивание мяча на ракетке	2
44			Основные тактические варианты игры.	2
45			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	2
46			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	2
47			Свободная игра на столе.	2
48			Подача справа и слева.	2
49			Свободная игра на столе.	2
50			Подача справа и слева.	2
51			Открытая и закрытая ракетка	2
52			Обучение техники подачи прямым ударом	2
53			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	2
54			Обучение техники подачи прямым ударом	2
55			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	2
56			Учебная игра с элементами подач.	2
57			Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
58			Обучение техники «наката» в игре.	2
59			Совершенствование техники постановки руки в игре	2
60			Обучение техники «наката» в игре.	2
61			Применение «подставки» в игре.	2
62			Изучение техники выполнения «подставки» слева	2
63			Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
64			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
65			Изучение техники элемента «подрезка»	2
66			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
67			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
68			Выполнение наката справа в правый	2
69			Игровые приемы в настольном теннисе	2
70			Выполнение наката справа в правый	2
71			Игровые приемы в настольном теннисе	2
72			Учебная игра с изученными элементами.	2
73			Тактика игры атакующего.	2
74			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
75			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
76			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
77			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
78			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
79			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
80			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
81			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	2
82			Свободная игра на столе.	2

Список литературы:

1. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г

3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006

4. Правила настольного тенниса. – М. 2012