



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 60**

Рассмотрена:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №60  
\_\_\_\_\_ А. М. Спекторский  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2012 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Секции «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся от 7 лет  
Срок реализации: 3года  
Руководитель:  
Педагог дополнительного образования  
Беляков А.А., Карпов А.Н.

Программа разработана на основе  
Программы «Настольный теннис»,  
допущенной государственным комитетом РФ  
по физической культуре и спорту,  
издательство «Советский спорт», 2004г.  
Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, .В. Матыцин

Нижний Новгород  
2012

## **Пояснительная записка.**

Данная программа имеет ***физкультурно-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 места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
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.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка (20ч), правила игры в настольный теннис (5ч), теоретическая подготовка (10ч) базовая техника игры в настольный теннис(20ч).

Этап начальной подготовки: основы тактики (7ч), игровая практика (40ч)

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап: Специальная физическая подготовка (25ч), техника настольного тенниса (30). Индивидуальная и парная игровая практика (47ч)

3 год занятий

Этап спортивного совершенствования: Специальная физическая подготовка (22ч), тактика и техника (38ч), игровая практика (34ч), соревновательная практика (8ч)

## Учебно- тематическое планирование

<b>1 год обучения (4 часа 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	1
Профилактика травм	1
Специальные термины	1
Основы тактики игры	20
Основы техники игры	3
Правила игры в настольный теннис	5
Упражнения на быстроту и ловкость	16
Упражнения на гибкость	4
Силовые упражнения	5
Упражнения на выносливость	5
Упражнения с ракеткой и шариком	4
Техника подачи толчком	4
Игра толчком справа и слева	4
Атакующие удары по диагонали	4
Атакующие удары по линии	4
Игра в защите	4
Тактические схемы	7
Игра с тренером	12
Выполнение подач разными ударами	3
Игра в разных направлениях	3
Игра на счет разученными ударами	4
Игра с коротких и длинных мячей	3
Групповые игры	8
Отработка ударов накатом	6
Отработка ударов срезкой	6
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3
Сдача нормативов	2
Итого	144
<b>2 год обучения (6 часов в неделю)</b>	
Атакующие удары справа разной силы и направления	5
Атакующие удары слева разной силы и направления	5
Удары подставкой	5
Удары срезкой справа	5
Удары срезкой слева	5
Удары накатом справа	5
Удары накатом слева	5
Чередование ударов различных стилей	8
Упражнения на быстроту и ловкость	12
Упражнения на гибкость	12
Силовые упражнения	11
Упражнения на выносливость	6
Специальные физические упражнения	19
Передвижение	8

Комбинации	11
Подача различными ударами	11
Прием подачи	11
Игра топ-спином	11
Упражнения в парной игре	11
Отработка игры в защите	12
Переход от защиты к атаке	12
Игра с тренером	14
Итого за год	216
<b>3 год обучения (6 часов в неделю)</b>	
Подача срезкой	9
Подача накатом	9
Подача боковым вращением	9
Техника приема подач разных видов	9
Тактика быстрой атаки после подачи	12
Тактика атаки после толчка	12
Тактика атаки после подрезки	12
Тактика атаки после наката	12
Контроль игры срезками	11
Топ-спин справа	13
Топ-спин слева	13
Техника выполнения ударов по высокому мячу	9
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	14
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	14
Стиль игры подрезка + атакующий удар	14
Соревновательная практика	8
Специальные физические упражнения	36
Итого за год	216

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
А.М. Спекторский

Календарно-тематическое планирование

<b>1 год обучения (4 часа в неделю)</b>		
Тема учебного занятия	Количество часов	дата урока
Физическая культура и спорт в России	1	
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	
Воспитание волевых качеств спортсмена	1	
Профилактика травм	1	
Специальные термины	1	
Основы тактики игры	20	
Основы техники игры	3	
Правила игры в настольный теннис	5	
Упражнения на быстроту и ловкость	16	
Упражнения на гибкость	4	
Силовые упражнения	5	
Упражнения на выносливость	5	
Упражнения с ракеткой и шариком	4	
Техника подачи толчком	4	
Игра толчком справа и слева	4	
Атакующие удары по диагонали	4	
Атакующие удары по линии	4	
Игра в защите	4	
Тактические схемы	7	
Игра с тренером	12	
Выполнение подач разными ударами	3	
Игра в разных направлениях	3	
Игра на счет разученными ударами	4	
Игра с коротких и длинных мячей	3	
Групповые игры	8	
Отработка ударов накатом	6	
Отработка ударов срезкой	6	
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3	
Сдача нормативов	2	
Итого	144	



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
А.М. Спекторский

Календарно-тематическое планирование

<b>2 год обучения (6 часов в неделю)</b>		<b>Дата</b>
Атакующие удары справа разной силы и направления	5	
Атакующие удары слева разной силы и направления	5	
Удары подставкой	5	
Удары срезкой справа	5	
Удары срезкой слева	5	
Удары накатом справа	5	
Удары накатом слева	5	
Чередование ударов различных стилей	8	
Упражнения на быстроту и ловкость	12	
Упражнения на гибкость	12	
Силовые упражнения	11	
Упражнения на выносливость	6	
Специальные физические упражнения	19	
Передвижение	8	
Комбинации	11	
Подача различными ударами	11	
Прием подачи	11	
Игра топ-спином	11	
Упражнения в парной игре	11	
Отработка игры в защите	12	
Переход от защиты к атаке	12	
Игра с тренером	14	
Итого за год	216	

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
А.М. Спекторский

Календарно-тематическое планирование

<b>3 год обучения (6 часов в неделю)</b>		
Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Подача срезкой	9	
Подача накатом	9	
Подача боковым вращением	9	
Техника приема подач разных видов	9	
Тактика быстрой атаки после подачи	12	
Тактика атаки после толчка	12	
Тактика атаки после подрезки	12	
Тактика атаки после наката	12	
Контроль игры срезками	11	
Топ-спин справа	13	
Топ-спин слева	13	
Техника выполнения ударов по высокому мячу	9	
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	14	
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	14	
Стиль игры подрезка + атакующий удар	14	
Соревновательная практика	8	
Специальные физические упражнения	36	
Итого за год	216	

## 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