

## **Приложение к ДОП ДО**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1 имени А.А. Иноземцева»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **дополнительной общеразвивающей программы** **«Настольный теннис»**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Настольный теннис» для обучающихся 12-16 лет разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование» МБОУ «Гимназия №1 им. А.А.Иноземцева».

Рабочая программа рассчитана на 216 часов в год, 6 часов в неделю.

**Цель программы:** Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- гармоничное развитие личности обучающегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

## Учебный план

| №<br>п/п      | Наименование темы                 | Количество часов |                      |                      |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|----------------------|
|               |                                   | Всего            | Тематические занятия | Практические занятия |
| 1             | Теоретическая подготовка          | 2                | 2                    | -                    |
| 2             | Общая физическая подготовка       | 66               | 2                    | 64                   |
| 3             | Специальная физическая подготовка | 64               | 2                    | 62                   |
| 4             | Технико-тактическая подготовка    | 72               | -                    | 72                   |
| 5             | Соревновательная подготовка       | 4                | -                    | 4                    |
| 6             | Контрольные занятия               | 6                | 2                    | 4                    |
| 7             | Итоговое занятие                  | 2                | 1                    | 1                    |
| <b>ИТОГО:</b> |                                   | <b>216</b>       | <b>9</b>             | <b>207</b>           |

## Содержание программы

### 1. Водное занятие. Теоретическая подготовка (2 ч.)

*Теоретическая часть:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

*Практическая часть:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### 2. Общая физическая подготовка (66 ч.)

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной

гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

*Практическая часть:*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

### **3. Специальная физическая подготовка (64 ч.)**

*Теоретическая часть:*

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть:* Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и с крестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

*Упражнения для развития моторики рук:* держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

### **4. Техничко-тактическая подготовка. (72 ч.)**

*Практическая часть:*

*Техника ударов.* Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи

сетки, на край стола.

*Техника подачи.* Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

*Выбор позиции.* Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

## **5. Соревновательная подготовка (4 ч)**

*Теоретическая часть:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

*Практическая часть:*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

## **7. Контрольные занятия (6 ч)**

*Теоретическая часть:* Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам.

Анкетирование.

## **8. Итоговое занятие (2ч)**

*Теоретическая часть:* подведение результатов первого года обучения.

Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть:* Блиц турнир.

## **Планируемые результаты**

Воспитанники должны уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом,
- уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета,
- катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ),
- останавливать ракеткой катящийся мяч,
- уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола),
- подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки,
- выполнять удары толчком справа и слева;
- выполнять серии розыгрышей ударами толчком друг с другом в паре только справа и слева; удерживать мяч в игре
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять

Личностные результаты проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой,
- активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

### Календарно-тематическое планирование

| №  | Дата проведения занятия | Наименование раздела; темы раздела; темы занятия                                       | Объем часов | Форма занятия | Форма аттестации (контроля) |
|----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------------------|
| 1  |                         | Вводное занятие                                                                        | 2           | беседа        |                             |
| 2  |                         | Гигиена и врачебный контроль.                                                          | 4           | практика      |                             |
| 3  |                         | Изучение элементов стола и ракетки.                                                    |             |               |                             |
| 4  |                         | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.                              | 4           | практика      |                             |
| 5  |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 6  |                         | Набивание мяча тыльной стороной ракетки.                                               | 4           | практика      |                             |
| 7  |                         | Открытая и закрытая ракетка.                                                           |             |               |                             |
| 8  |                         | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.                         | 4           | практика      |                             |
| 9  |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 10 |                         | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.                  | 6           | практика      |                             |
| 11 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 12 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 13 |                         | Передвижение игрока приставными шагами.                                                | 4           | практика      |                             |
| 14 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 15 |                         | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.                      | 4           | практика      |                             |
| 16 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 17 |                         | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.     | 6           | практика      |                             |
| 18 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 19 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 20 |                         | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.                                                | 4           | игра          |                             |
| 21 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 22 |                         | Учебная игра с элементами подач.                                                       | 2           | игра          |                             |
| 23 |                         | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.              | 6           | практика      |                             |
| 24 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 25 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 26 |                         | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.               | 6           | практика      |                             |
| 27 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 28 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 29 |                         | Обучение техники «срезка» мяча.                                                        | 2           | практика      |                             |
| 30 |                         | Совершенствование техники срезки в игре.                                               | 4           | практика      |                             |
| 31 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 32 |                         | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.           | 4           | практика      |                             |
| 33 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 34 |                         | Учебная игра с ранее изученными элементами.                                            | 2           | игра          |                             |
| 35 |                         | Соревнование в подгруппах.                                                             | 2           | практика      |                             |
| 36 |                         | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.               | 4           | практика      |                             |
| 37 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 38 |                         | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | 4           | игра          |                             |
| 39 |                         |                                                                                        |             |               |                             |
| 40 |                         | Обучение техники «наката» в игре.                                                      | 2           | игра          |                             |
| 41 |                         | Изучение вращения мяча в «накате».                                                     | 2           | практика      |                             |

|                |  |                                                                              |   |          |  |
|----------------|--|------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| 42<br>43       |  | Обучение техники «наката» слева, справа.                                     | 4 | практика |  |
| 44<br>45       |  | Совершенствование техники «наката»,<br>применение в игре.                    | 4 | игра     |  |
| 46<br>47       |  | Занятие по совершенствованию подачи, срезок,<br>накатов.                     | 4 | практика |  |
| 48<br>49       |  | Учебная игра по совершенствованию<br>изученных элементов в игре теннис.      | 4 | практика |  |
| 50<br>51       |  | Изучение техники вращения мяча и движение<br>руки в элементе «подставка».    | 4 | практика |  |
| 52             |  | Применение «подставки» в игре.                                               | 2 | игра     |  |
| 53<br>54       |  | Изучение техники выполнения «подставки»<br>слева.                            | 4 | практика |  |
| 55<br>56       |  | Изучение техники выполнения «подставки»<br>Справа.                           | 4 | практика |  |
| 57<br>58       |  | Занятия по совершенствованию техники<br>элемента «подставка» слева, справа.  | 4 | практика |  |
| 59<br>60       |  | Совершенствование в группах по качеству<br>элементов игры.                   | 4 | практика |  |
| 61<br>62       |  | Изучение техники элемента «подрезка»,<br>движение руки, ракетки , ног.       | 4 | практика |  |
| 63             |  | Применение элемента «подрезка» в игре.                                       | 2 | практика |  |
| 64<br>65<br>66 |  | Совершенствование элемента «подрезка»<br>справа, слева в отработку на столе. | 6 | практика |  |
| 67<br>68       |  | Совершенствование изученных элементов в<br>игре.                             | 4 | игра     |  |
| 69             |  | Изучение технического приёма «свеча».                                        | 2 | практика |  |
| 70<br>71       |  | Совершенствование технического приёма<br>«свеча» в игре.                     | 4 | практика |  |
| 72<br>73       |  | Занятие с применением изучаемым приёмом<br>«свеча».                          | 4 | практика |  |
| 74<br>75       |  | Учебная игра для совершенствования учебных<br>элементов.                     | 4 | практика |  |
| 76<br>77       |  | Изучение элемента «топ-спин».                                                | 4 | практика |  |
| 78<br>79       |  | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.                                 | 4 | практика |  |
| 80<br>81       |  | Совершенствование приёмов «топ-спина» в<br>Игре.                             | 4 | игра     |  |
| 82<br>83       |  | Занятия для совершенствования ранее<br>изученных элементов                   | 4 | практика |  |
| 84             |  | Учебная игра, соревнования среди<br>занимающихся.                            | 4 | практика |  |
| 85<br>86       |  | Игра накатами справа по диагонали.<br>Актуальность настольного тенниса.      | 4 | игра     |  |
| 87<br>88<br>89 |  | Игра накатами слева по диагонали. Движение<br>ракеткой и корпусом            | 4 | игра     |  |



|                   |  |                                                                              |            |             |  |
|-------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--|
| 90<br>91          |  | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.                         | 4          | практика    |  |
| 92<br>93          |  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.                        | 4          | практика    |  |
| 94<br>95          |  | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).         | 4          | практика    |  |
| 96<br>97<br>98    |  | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).    | 6          | практика    |  |
| 99<br>100<br>101  |  | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).    | 6          | практика    |  |
| 102<br>103<br>104 |  | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).    | 6          | практика    |  |
| 105               |  | Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.       | 2          | беседа      |  |
| 106<br>107        |  | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. | 4          | практика    |  |
| 108               |  | Итоговое занятие                                                             | 2          | Блиц турнир |  |
|                   |  | <b>Всего</b>                                                                 | <b>216</b> |             |  |