

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

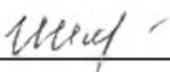
Комитет образования и молодежной политики при Администрации

Маловишерского муниципального района

Средняя школа №1 г. Малая Вишера

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



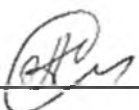
Шемякова Н.А.

Протокол № 1

от «28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



Андреева О.Н.

Протокол педагогического
совета № 1

от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МАОУ СШ №
1**



Ошенникова А.В.

Приказ 99-с.д.

от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

спортивно-оздоровительной направленности

на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся 10-15 лет

Срок реализации 4 года

Программу составил:

Ладушкин А.О.

Педагог высшей квалификационной категории.

Малая Вишера

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по обучению детей и подростков настольному теннису является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Автор: Г.В.Барчукова. Москва. 2004 год. Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом .

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Для достижения поставленной цели используются следующие **принципы здоровьесберегающей педагогики:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

1.3. Организационно-педагогические основы деятельности

Все кружки настольного тенниса комплектуются из разновозрастных детей и делятся по годам обучения.

2. Спортивно-оздоровительный этап

3. Этап начальной подготовки.

Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Если в кружке организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Весь учебный материал в программе рассчитан на **4 года обучения** и состоит из следующих этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап (**2 года**)
2. Этап начальной подготовки. (**2 года**)

Содержание программы :

1. Учебный план	с. 3
2. Спортивно-оздоровительный этап	с. 5
3. Этап начальной подготовки :	
- этап начальной подготовки .	с. 8
- этап начальной специализации	с. 11
4. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для приема и перевода в старшую группу	с. 20
5. Контрольные нормативы по тактико - тактической подготовке	с. 24
6. Список использованной литературы	с.29

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основе задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовке игроков настольного тенниса.

Комплектование занимающихся на различных этапах подготовке, их количественный состав, недельная и годовая учебные нагрузки представлены в таблице 1

ТАБЛИЦА 1

Год обучения	Минимальная Наполняемость групп	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно-оздоровительный этап			
Первый	15	2	68
Второй	15	2	68
Этап начальной подготовки.			
Первый	15	2	68
Второй	15	2	68

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

(1 и 2 год обучения)

Основные задачи:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

подготовки игроков 1 и 2 годов обучения

Базовая техника

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:
 - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
 - различные виды жонглирования мячом, подвешенным “на удочке”: подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.
 - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
 - упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменениями направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
 - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары.
 - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.
 - сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.
3. **Овладение базовой техникой с работой ног:**

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций –положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем_ ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (толчок) ,только слева или только справа, а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения :

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу правой и левой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу правой и левой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке; удары по мячу правой и левой стороной ракетки при игре с тренером (партнером),тренажером.
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных упражнениях.
- имитация передвижений влево- вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон(передвижения влево - вправо, вперед-назад, по “треугольнику” – вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад).
- имитация ударов с замером времени – удары справа ,слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении.
- выполнение подач разными ударами.
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.
- игра на счет разученными ударами.
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей.
- групповые игры ”Крутиловка”, ”Дворник”, ”Один против всех”, “круговая – с тренером” и другие.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3 соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(1 и 2 год обучения)

Основные задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

подготовки игроков 1 и 2 годов обучения
на этапе начальной подготовки

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки, Обучение технике одиночных элементов- главная задача.

Базовая техника

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удара должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку : подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола : стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удары подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ДЕВУШКИ

№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
		Резул	Очки	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О
1	Дальность отскока мяча, м	3.4-4.4	1-11	4.45-5.40	12-31	5.44-6.20	32-51	6.23-69.2	52-75	69.5-7.67	76-100
2	Бег по “восьмерке”,с	47-37	1-11	36.7-31	12-31	30.7-25	32-51	24.7-17.8	52-75	17.6-12.8	76-100
3	Бег вокруг стола, сек	34-24	1-11	23.9-22.1	12-30	22.0-20.1	31-50	20.0-17.6	51-75	17.5-15.2	76-100
4	Перенос мячей, сек.	54-45	1-10	44.6-37	11-30	36.8-33	31-50	32.8-28	51-75	27.8-23	76-100
5	Отжимание от пола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31.5-40	31-50	40.5-52.5	51-75	53-65	76-100
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10	Бег 60 м., сек.	14.0-13.1	1-10	13.0-11.5	11-31	11.45-10.55	32-50	10.5-9.9	51-75	9.85-9.25	76-100

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ЮНОШИ

№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
		Резул	Очки	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О
1	Дальность отскока мяча, м	3.5-5	1-11	4.55-5.55	12-32	5.6-6.45	33-55	6.46-7.45	51-75	7.48-8.20	76-100
2	Бег по "восьмерке", с	43-2.6	1-11	32.7-27	12-32	26.7-21	32-51	20.8-16.2	52-75	16-11.2	76-100
3	Бег вокруг стола, сек	34-23.7	1-11	23.8-20.2	12-30	20.1-18.2	31-50	18.1-15.7	51-75	16-11.2	76-100
4	Перенос мячей, сек.	54-45	1-10	44.5-35	11-30	34.8-31	31-50	30.8-26	51-75	25.8-21	76-100
5	Отжимание от пола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45.5-55	31-50	55.5-67.5	51-75	68-80	76-100
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	65-75	1-11	76-94	13-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	65-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10	Бег 60 м., сек.	13.8-12.0	1-10	11.9-10.95	11-30	10.9-10.14	31-50	10.1-9.14	51-75	9.1-8.5	76-100

**Таблица подсчета очков для оценки специальной физической
подготовки
(юноши и девушки)**

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	Неудовлет- ворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

(1 и 2 год обучения)

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накато́м справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накато́ми слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левые углы стала	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **(группы 1 и 2 года обучения)**

I. Атака-атака.

А. Обмен атакующими ударами справа на $\frac{1}{2}$ стола. Время 1 мин.

- Атакующие удары по диагонали справа на право
- Атакующие удары по диагонали слева налево
- Атакующие удары по прямой справа налево
- Атакующие удары по прямой слева направо

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на $\frac{1}{2}$ стола. Время 1 мин.

- Атакующие удары по диагонали справа направо
- Атакующие удары слева налево

В. Игра подставками в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на $\frac{1}{2}$ стола . Время 1 мин.

Г. Удар справа, прием подставкой слева на $\frac{1}{2}$ стола в течении 1 мин.

- Удар из правой половины стола после приема подставкой слева
- Удар из левой половины стола после приема подставкой слева

Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на $\frac{1}{3}$ стола против подрезок на $\frac{1}{2}$ стола. Время 1 мин.

- Подрезка попеременно слева и справа на $\frac{1}{3}$ стола против подрезки слева на $\frac{1}{2}$ стола из позиции игры слева
- Подрезка попеременно слева и справа на $\frac{1}{3}$ стола против подрезки справа на $\frac{1}{2}$ стола из позиции для игры справа

Е. Игра толчком слева, ударом справа с $\frac{1}{3}$ стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева. Время 1 мин.

- Игра толчком слева, ударом справа с $\frac{1}{3}$ стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

II. Атака-защита

А. $\frac{1}{2}$ стола. Время 1 мин.

- Накат с правой половины стола против срезки с правой половины
- Накат с левой половины стола против срезки с левой половины
- Накат с правой половины стола против срезки с левой половины
- Накат с левой половины стола против срезки с правой половины

III. Защита-защита

А. Содержание теста и требования-те же, что и при тестировании “атака-атака”.

Список используемой литературы

- I. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Настольный теннис. Москва 2004 г.