

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №97» (МБОУ Школа № 97)  
ЗАТО Железногорск  
Красноярского края**

**Рассмотрено на школьном  
методическом объединении.**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Школы № 97

И.А. Улитин / \_\_\_\_\_/

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся – 11-18 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Автор программы:**

**Ануфриев Максим Владимирович**

**педагог дополнительного образования**

Железногорск

2023 г

## Пояснительная записка

В настоящее время физическое развитие подрастающего поколения находится на низком уровне, безусловно, вызванное следующими причинами:

1. Низкий уровень жизни.
2. Неблагополучие семей (не уделяют должного внимания воспитанию, не способствуют физическому развитию своих детей).
3. Снижение качественного уровня генофонда (дети рождаются с отклонениями в состоянии здоровья).
4. Малоподвижный образ жизни (последствия роста научно-технического прогресса).
5. Демографическое состояние региона.
6. Недостаточная материально-техническая база детских, спортивно-оздоровительных учреждений.

Человек, как часть природы, рождается с потребностью в движении.

Движение - один из способов познания окружающего мира, познание человеком самого себя, своих способностей. До 10-12 летнего возраста в ребенке работает физиологическая потребность в движении, взрослея, став наименее наивным, развиваясь умственно, он становится ленивым, подсознательно он всякий раз стремится делать не то, что нужно, а то, что хочется.

Наша задача состоит в том, чтобы помочь подросткам выработать осознанную потребность в двигательной активности, формируя мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, способствующих полноценному развитию и укреплению здоровья.

Организация досуга детей средствами физической культуры и спорта, для восполнения недостатка в двигательной активности, является прерогативой в учебно-воспитательной работе МБОУ Школы №97 и отделения «Настольный теннис».

Настольный теннис – увлекательный и полезный вид спорта. Игра доступна в освоении детям с младшего школьного возраста и не требует больших финансовых затрат и спортивных специальных сооружений.

В процессе игры в настольный теннис у занимающихся развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость, координация.

Полезна игра и тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, сообразительность и смелость, упорство и решительность, выдержку и самообладание.

**Цель программы:** формирование у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни, к занятиям физической культурой и спортом средствами обучения игре в настольный теннис.

### Задачи:

#### 1. Образовательные:

- изучение необходимой теоретической базы для более быстрого овладения данным видом спортивной деятельности;
- улучшение здоровья – выработка потребности в двигательной активности занимающихся.

#### 2. Развивающие:

- развитие оперативного мышления, внимания, двигательных и волевых качеств, целеустремленности.

#### 3. Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, чувства коллективизма обучающихся;
- профилактика правонарушений («отвлечение от пагубных влияний улицы»);
- формирование у детей потребности в рациональном использовании свободного от учёбы времени;
- формирование человека, способного добиваться поставленных целей и действовать творчески, нестандартно;
- воспитание трудолюбия.

Приобретенные в тренировочном процессе качества, умения и навыки, помогут подросткам в службе в армии, овладении профессией и самостоятельной жизни.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса, качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, положительный личный пример тренера, высокая требовательность к себе и учащимся, постоянная забота о занимающихся.

## Организация учебно-тренировочного процесса

Формирование групп:

В секцию «Настольный теннис» принимаются дети школьного возраста, не имеющие патологических отклонений в состоянии здоровья при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятию настольным теннисом.

Учебная программа рассчитана на 1 год. Всего 204 часа в год.

Наибольшая часть занимающихся состоит из детей и подростков, проживающих в данном микрорайоне.

Большую пользу приносит организация набора детей в общеобразовательных школах и взаимосвязь с учителями физкультуры, классными руководителями.

В ходе учебно-тренировочного процесса проводятся наблюдения и оценка уровня развития физических качеств, спортивно-технической подготовленности, за успешностью овладения занимающимися двигательными навыками игры, а также формированием таких важных качеств как смелость, решительность, трудолюбие, эмоциональная устойчивость и многих других.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов, контрольных испытаний, подвижных игр, по результатам наблюдений тренера.

Набор детей в секцию свободный, независимо от уровня физического развития и способностей к данному виду спортивной деятельности, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Ввиду индивидуальных особенностей занимающихся группы формируются с учётом возраста, психологических особенностей, способностей и уровня подготовленности.

Состав групп не постоянный, т.к. в процессе тренировочных занятий рост результатов обучающихся не одинаков: у одних он наблюдается по мере роста их стажа в настольном теннисе, а у других до определенного уровня и прекращается. Численный состав групп может меняться в виду пополнения его новыми детьми, или из-за прекративших заниматься (снижение интереса или другим причинам), т.к. отсутствует жесткий отбор при зачислении в группы. Учебная работа в группах в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в учебных заведениях.

Тренировочные занятия проводят комбинированно, то есть идет изучение теоретического материала и сразу же происходит отработка умений и навыков по теме.

Основной формой занятий является групповое занятие, на котором проводятся теоретические занятия (беседы), практические занятия по настольному теннису, участие в соревнованиях. При проведении учебно-тренировочных занятий и участие занимающихся в соревнованиях, соблюдаются требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния постоянных занятий и оборудования.

В процессе занятий осуществляется врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособленностью организма к тренировочным нагрузкам.

Годичный цикл делится на два периода: подготовительный и соревновательный.

#### *1. Подготовительный период (сентябрь – февраль)*

Основной задачей этого периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка детей, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, специальная физическая, технико-тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях, товарищеских встречах, турнирах.

В конце этого периода применяется соревновательная, игровая подготовка с целью закрепления и совершенствования техники тактических действий.

#### *2. Соревновательный период (март – май)*

Задачей этого периода является приобретение занимающимися лучших и стабильных результатов. Кроме этого, решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства игры, дальнейшего физического совершенствования, повышения уровня теоретических знаний.

Учебно-тренировочная работа в этот период строится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые соревновательные игры являются проверкой качества предварительной подготовки. В этих играх выявляются недостатки в подготовке и в связи с ними определяются дальнейшие задачи учебно-тренировочного процесса. Каждое соревнование надо рассматривать как ступень к достижению более высокого результата, поэтому важно постепенное повышение значимости соревнований для занимающихся. В соответствии с общими задачами программы определены основные направления работы учебной группы.

- укрепление здоровья обучающихся;
- овладение разнообразными двигательными навыками и элементами техники настольного тенниса;
- выявление соответствия качеств и способностей занимающихся требованиям настольного тенниса;
- участие во внутри секционных соревнованиях.

*Для учебно-тренировочной группы*

#### Техника

Совершенствование изученной техники игры, увеличивая индивидуальные задания для правильного распределения учеников по группам – атакующим, контратакующим и имеющим наклонности к защите.

Поддачи: сильной «подрезкой» мяча вниз слева и справа по диагонали и по прямой; сильным «накатом» вверх справа и слева по диагонали и по прямой; слева и справа различной длины – коротко на середину стола, длинные по углам и в центр; в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением слева

и справа в различном направлении; чередование и выполнение серии пяти различных пода; отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками».

Удары: слева «локтевой» против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением мяча поочередно; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением поочередно; сильный завершающий удар справа без вращения мяча в соответствии с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки (выполняется против «подставок» без вращения мяча, а затем против «подрезок» с вращением мяча вниз); различные «тычки» и «движки» – удары, тактически сочетающиеся с нападением и защитой.

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 «не игровой» рукой; в «крутиловку» втроем.

#### Тактика

Освоение тактики игры в процессе одиночных и парных соревнований. Игра в ближней зоне. Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Изучение передвижений в паре. Тактика смешанных парных игр. Тактика парных игр.

#### Техника

Совершенствование изученной техники игры. Чередование и сочетание нескольких приемов игры при игре в ближней зоне на точность (по заданным квадратам). Сочетание сложных подач с атакующими и защитными действиями. Сочетание ударов справа и слева с выходом в дальнюю зону и обратно в ближнюю. Отработка способности менять направление ударов в зависимости от задач, стоящих перед спортсменом. Тренировка игровых комбинаций – «уголки», «восьмерка», двумя ударами с трех и пяти точек.

Удар «топ-спин» с «подрезанных» мячей, то же с подачи длинной в правый и левый угол стола.

Отработка вариантов действий при игре с защитниками, с комбинационными игроками, с атакующими спортсменами.

Совершенствование завершающих ударов в ближней зоне в сочетании с укороченными ударами близко к сетке.

Активная защита в средней зоне ударами с поступательным вращением мяча, то же со смешанным вращением мяча. Пассивные защитные действия – удары с обратным вращением мяча, плоские удары. Сложные подачи, подачи сложными движениями корпуса, руки с ракеткой. Совершенствование сложных подач.

#### Тактика

Дальнейшее совершенствование тактики одиночных и парных игр.

Совершенствование тактики игры – защитного варианта с применением ударов «подрезкой», подставками «свечой».

Совершенствование тактики игры – атакующего варианта с применением ударов «накатом», «топ-спин», «контр-топ-спин».

Совершенствование тактики игры с разными по стилю соперниками в ближней и средней зонах.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения на тренировочных занятиях;
- правила пешехода и пожарной безопасности;
- гигиенические требования к обучающимся;
- режим дня;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю возникновения игры в настольный теннис;
- технику безопасности при выполнении упражнений по общей подготовке, специальной физической подготовке, технических приемов;
- технику подачи толчком, удара толчком;
- основные приёмы тактических действий при одиночной игре в нападении и противодействии в защите;
- специальную терминологию.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять режим дня и соблюдать его;
- закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- проявлять стойкий интерес к занятиям;
- выполнять самостоятельно упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- развивать координацию, гибкость, быстроту, ловкость;
- выполнять подачу толчком, удар толчком, удары накатом слева и справа;
- во время игры передвигаться различными способами (бесшажно, шагом,

прыжками, рывками);

- выполнять элементы тактики одиночной игры;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики;
- выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для групп I обучения.

## Учебно-тематический план

Теория

Практические часы

1. Введение в программу	1
2. История возникновения игры в настольный теннис. Оборудование и инвентарь	1
3. Гигиена, режим и питание	4
4. Основы технической подготовки	14
5. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
6. Общая физическая подготовка	40
7. Специальная физическая подготовка	34
8. Техническая подготовка	86
9. Тактическая подготовка	9
10. Соревнования	13

**Всего: 204 часа**

### I. Теоретические занятия

#### 1. Введение в программу.

*Теория.* Знакомство с детским коллективом, назначение старост групп. Постановка целей на предстоящий учебный год перед занимающимися. Правила поведения, расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. История возникновения игры в настольный теннис.

*Теория.* В каких странах зародилась игра, и в каких формах. Первые правила и спортивный инвентарь, их видоизменения. Стиль игры.

#### 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Гигиена физических упражнений и спорта, их значение. Личная гигиена теннисистов: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви, сна. Общая гигиеническая характеристика тренировок по настольному теннису.
- Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и основы их применения.
- Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергозатратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание перед тренировкой. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

#### 4. Техническая подготовка.

*Теория.* Понятие техники игры. Роль техники в достижении результативности (мастерства). Особенности основных приемов игры.

*Практика.* Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хваткой ракетки. Основные стойки, способы передвижения. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координации движений рук, ног, туловища при выполнении ударов. Перемещение теннисиста беговыми, с крестными, сдвоенными шагами, выпадами, прыжками. Атакующие удары: «накат» справа, накат слева.

Защитные удары: «срезка», «подрезка» справа, «подрезка» слева.

Последовательность изучения ударов. Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты, от стены принимающего мяча, силы и направления его вращения, скорости полета. Роль подачи в игре. Тренировка подачи и их приема. Роль имитационных упражнений как эффективного средства в совершенствовании техники игры.

#### 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

*Теория.* Воспитание воли теннисистов, активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. *Практика.* Развитие внимания, быстроты двигательной реакции, координации движений.

Особенности проявления волевых качеств: у игроков в настольный теннис, их взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей психологических показателей занимающихся. Участие в соревнованиях как необходимое условие спортивного совершенствования и проверки морально-волевых и психологических качеств.

Значение психологической настройки на соревнование.

## II. Практические занятия

### 6. Общая физическая подготовка 2

*Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов*

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнение для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловища; лежа лицом вниз, прогибания с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор, лежа боком, в упор, лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами; «педалирование» и др.

Упражнения для ног: стоя. Различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижение прыжками на одной ноге на 30-60м.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Комбинация вольных движений на 8-16 тактов.

#### Упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг): маховые движения, броски вверх и ловля с поворотами и приседанием; перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами (толчком от груди двумя руками и одной рукой, броском

двумя руками из-за головы и через голову, между ногами сбоку); из положения стоя на коленях, сидя, лежа на спине и на груди; броски мяча и подкидывание его одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения с гантелями (весом 1-2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной, двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, пробегание с прыжками через скакалку.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, держа палку в разных положениях; маховые и круговые движения руками; перекрещивание и выкручивание палки, переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения с теннисным или хоккейным мячом: броски или ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от пола, стенки; перебрасывание мяча на ходу и в беге, метание в цель и на дальность; простейшее жонглирование.

Упражнения с волейбольным мячом: метание мяча одной и двумя руками из положения сидя, лежа, стоя, на коленях; тоже с наклонами, приседаниями на одной и двух ногах. Броски мяча одной или двумя руками: в пол и поймать, вверх и поймать; в стену – дать мячу упасть на пол, поймать; поймать не дав упасть на пол; под углом на пол, дать мячу удариться в стену, отскочить, упасть на пол, затем поймать; то же поймать мяч не дав ему упасть на пол; встать спиной вплотную к стене, бросить в стену над головой и после отскока от пола поймать мяч; то же поймать мяч, не давая ему упасть на пол; стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить косо назад вверх в стену, дать мячу упасть на пол и, повернувшись лицом к стене, поймать его после отскока от пола; то же поймать мяч, не давая ему упасть на пол; поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся в стену; то же левой рукой под правую; поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену.

#### Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке: в вися поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания, напряженные выгибания (то же с помощью приседания на двух и на одной ноге), лазание; стоя у стенки наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку; лежа и сидя, зацепившись ногами, наклоны и повороты туловища, сидя лицом к стенке, вставание; перехватываясь за рейку (ноги прямые).

Упражнения на канате, лестнице: лазание с помощью рук и ног, лазание по канату без помощи ног.

Упражнения на бревне и скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания, повороты; упражнения в парах; ходьба вперед, назад вдвоем; бег и прыжки с ноги на ногу.

Прыжки через козла: опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги углом, вскочив на козла в упор присев и соскочить прогнувшись. Прыжки с трамплина с различными движениями руками, ногами, с поворотами; прыжки в высоту через веревку.

Упражнения на перекладине, низких и разновысоких, на пальцах: висы простые и смешанные, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, махи, перевороты.

#### Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: с мячом, игры на внимание и быстроту реакции («День и ночь», «Удочка», «Третий лишний»); игры на местности, эстафеты встречные и круговые с бросанием и ловлей мячей, метание мяча в цель.

#### Беговая дорожка

Кроссовый бег (до 10-15 мин); бег на короткие дистанции (20-60м); бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; повторное пробегание отрезков по 20-30м с различной скоростью; повторные старты по сигналу, пробегая 3-4 раза по 20-30 м.

#### 7. Специальная физическая подготовка

*Практика.* Старты: бег на 30, 60 и 100м, бег с ускорениями, бег и ходьба боком и спиной вперед, бег в гору и с горы, ходьба на согнутых ногах. Прыжки с места в высоту и длину, прыжки вверх на носках с прямыми ногами, прыжки со скалкой на одной, двух и со сменой ног.

Пружинистые приседания с последующими, максимально быстрыми выпрямлениями; приседания на носках и полной ступне с отягощениями, приседания на одной ноге «пистолетом».

Подскоки из положения глубокого приседа, многоскоки, наклоны вперед-назад с касанием пола пальцами рук. Сгибание и подъем ног из положения лежа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча. Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки, без мяча, на подвешенном шагу, подачи.

Имитация ударов с перемещением боком вперед и назад.

Различные виды жонглирования мячом одной, двумя руками. Упражнения с мячом и ракеткой – подбивание мяча разными сторонами ракетки на месте, в движении. Игра в «крутиловку» в одну сторону, в другую; игра двумя ракетками, игра двумя мячами. Эстафеты и игры с элементами игры в настольный теннис. Упражнения для пальцев рук.

#### 8. Техническая подготовка

*Теория.* Способы держания ракетки «Специальная гимнастика для пальцев» - сжатие и разжатие ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность обхвата игровой поверхности большим и указательным пальцем (при европейском хвате).

*Практика.* Основная исходная стойка, выпады для ударов слева и справа, имитация ударов справа и слева без ракетки и с ракеткой. Индивидуальные упражнения у зеркала. Различные виды жонглирования мячами настольного тенниса, игра мячом для настольного тенниса у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча вначале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения мяча с угла на середину стола, затем по диагонали по прямой, слева с вращением мяча вверх вначале по прямой на середину стола, затем по диагонали и по прямой, справа с вращением мяча вверх вначале на середину стола; слева «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой.

Для теннисистов атакующего направления игры около 70-75% общего количества времени надо посвятить изучению и тренировке атакующих и контратакующих действий и 25-30% времени – технике защиты. Для теннисистов, придерживающихся защитного варианта игры это соотношение меняется наоборот.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; подачи «подставками» слева без вращения мяча, тоже против не сильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против не сильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против не сильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накатами» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз; удары «накатами» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные), нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения; парные игры; игра «паровозиком»; в «крутиловку» с участием от 5 до 3 человек; игра – один против двух, один против 5; контрольные соревнования.

#### 9. Тактическая подготовка

*Теория.* Основы тактических действий в настольном теннисе при одиночной игре, из ближней зоны, из средней зоны.

*Практика.* Простые комбинации тактических действий на своей подаче, на приеме подачи соперника.

### **Контрольные нормативы и требования по общей и специальной физической подготовке**



1. прыжок с двух ног через гимнастическую скакалку (кол-во раз) 50-60
2. поднимание туловища в положении лежа («пресс») (кол-во раз) 20-23
3. прыжки в длину с места 100-110

*По технике игры*

- 1) игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз) 20
- 2) игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз) 20
- 3) Игра ударами «срезка» справа и слева без потери мяча (с) 25
- 4) подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону (10 подач) (кол-во попаданий) 8
- 5) подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону (10 подач) (кол-во раз) 8

*Участие во внутренних соревнованиях*

## II. Практические занятия

Техническая подготовка для учебно-тренировочной группы

Совершенствование уже изученной техники игры.

Поддачи: сильной «подрезкой» мяча вниз слева и справа по диагонали и по прямой; сильным «накатом» вверх справа и слева по диагонали и по прямой; слева и справа различной длины короткие на середину стола, длинные по углам и в центр; в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серии пяти различных подач; отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками».

Удары: слева «локтевой» против подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча поочередно; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением поочередно; сильный завершающий удар справа без вращения мяча в сочетании с ускоренным мячом, падающий в центре стола, вблизи сетки (выполняется против «подставок» без вращения мяча, а затем против «подрезки» с вращением мяча вниз); различные «тычки» и «движки» - удары тактически сочетающиеся с нападением и защитой.

## Тактика

Освоение тактики одиночной и парной игры, ознакомление с простейшими тактическими комбинациями.

### 1. Правила судейства

Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

### 2. Основы массажа.

Что такое массаж и его воздействие на организм. Приёмы самомассажа.

### 3. Техническая подготовка.

Техника игры в парах. Особенности игры атакующим, контратакующим и защитным стилем.

### 4. Тактическая подготовка.

Тактика одиночной и парной игры. Комбинационная игра.

### 5. Психологическая подготовка.

Воспитание психологических качеств (уверенность, выдержка, решительность и т. д.), необходимых для повышения мастерства игры занимающихся. Способы развития психологических показателей. Индивидуализация подготовки занимающихся, в зависимости от особенностей типа высшей нервной деятельности. Прогнозирование тактических действий противника.

## II. Практические занятия

### Методическое обеспечение учебного процесса

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Школы №97, позволяющем разместить 3 теннисных стола. Освещение дневное и искусственное, соответствующее санитарным нормам.

Учебный материал по технике и тактике, по физической и психологической подготовке составлен с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности занимающихся.

Тренировочные занятия строятся с учетом возрастных особенностей развития детей.

Тренировочные занятия проходят комбинированно, то есть идет изучение теоретического материала и сразу же происходит обработка умений и навыков по теме занятий.

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие дидактические принципы:

1. сознательности и активности, при котором формируется сознательное отношение к своим действиям, выполнению задания; способность к самооценке – умению самостоятельно искать причины ошибок;
2. систематичности – рациональное и последовательное выполнение заданий, регулярность занятий;
3. доступности – не спешить с переходом к изучению новых технических приемов, хорошо не усвоив изученные, не перегружать занятия новыми заданиями.

Теоретический материал дается в форме бесед в краткой форме с учетом возрастных особенностей занимающихся.

При проведении практических занятий учитываются основные задачи, определенные для каждой группы (подгруппы): включая указанные в программе разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, широко используются игровые формы при выполнении упражнений и игры (особенно с детьми младшего школьного возраста). Некоторые занятия целиком посвящаются общей и специальной физической подготовке (гимнастика, подвижные и спортивные игры).

Перед детьми ставятся посильные задачи, соответственно их способностям, уровню физической и технической подготовленности.

Проверяется исправность спортивного инвентаря и оборудования. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах осуществляется подстраховка и помощь.

### **Формы обучения**

По формам в зависимости от поставленной задачи учебный процесс подразделяется на:

1. Обучающе-оздоровительная (особенно на начальном процессе обучения).
2. Тренировочная – освоение и совершенствование техники игры.
3. Спортивно-соревновательная.

Основной формой проведения практического занятия является урок (тренировка).

#### *Подготовительная часть*

Задачи: разъяснение темы урока; организация занимающихся – сосредоточение их на материале урока; подготовка сердечно-сосудистой и других систем организма, а также мышц и связок к выполнению специальных нагрузок; формирование осанки и развитие координации движений.

Средства: ОРУ, пробежки; упражнения на внимание (по зрительным сигналам), гимнастические упражнения без предметов, выполняемые с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях; упражнения в сопротивлении, маневренности, в бросании и ловле мяча.

#### *Основная часть*

Задачи: обучение новым элементам и тактике игры, совершенствование ранее изученных приемов, быстроты реакции и ориентировки, воспитание решительности, смелости, настойчивости, развитие специальной выносливости.

Средства: имитационные упражнения у стены, у стола; учебные игры по заданию, участие в соревнованиях.

#### *Заключительная часть*

Задачи: приведение организма занимающегося в состояние покоя, подведение итогов занятия.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, успокоение дыхания.

Занятия должны быть насыщены подвижными играми, упражнениями, выполняемыми в соревновательной форме (эстафеты, серии ударов и др.), а также одиночными и парными соревнованиями. При выполнении всех упражнений следует обращать внимание на правильность движений и скорость.

Интерес занимающихся к занятиям поддерживается на протяжении всего урока.

Постоянно развивать быстроту движений и быстроту зрительной реакции, скоростную специальную выносливость, координацию движений.

Приобретать умение быстро приспосабливаться к различным условиям игры, уметь варьировать свои движения в зависимости от этих условий.

Научиться изменять силу ударов - применять в зависимости от ситуации.

Совершенствование технических приемов должно предусматривать и точность ударов – умение безошибочно направлять мяч в намеченное место стола.

### **Основные технические приёмы**

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держаний ракетки

- а) вертикальная хватка «пером»
- б) горизонтальная хватка «рукопожатие»
- 4. Поддачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- 5. Технические приёмы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подреза
- 6. Технические приёмы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
- 7. Технические приёмы с нижним вращением
  - а) накат
  - б) токс-удар.

### **Средства тренировок**

Техническая подготовка:

- «накаты» справа (слева) против «подрезки» (подставки);
- контратаки справа (слева) с передвижением из ближней зоны в среднюю и обратно;
- контратака справа (слева) из ближней зоны (средней);
- завершающий удар «накатом» по «подрезанному» мячу средней высоты;
- завершающий удар справа по высокому мячу;
- удар подставной слева (справа);
- удар толчком слева (справа);
- отражение сложных подач «накатом» (подрезкой, подставкой);
- подрезка слева (справа) из средней (дальней) зоны;
- срезка справа (слева) на столе;
- подача с сильным вращением мяча;
- короткая подача мяча.

Тактическая подготовка:

- атакующие комбинации против защитника;
- атакующие комбинации против нападающего;
- контрольные соревнования на счет (10-15 партий);
- игра на счет форой (3-5 очков);
- игра с условного счета (6-8, 9-10 и др.).

### **Литература для педагога**

1. Г.В. Барчукова Учись играть в настольный теннис» М. «Советский спорт» 1989.
2. Лян Чжо Хуэй ФУ ЦИ-ФАН Настольный теннис М.ФИС 1960/
3. Руне Хедман Спортивная физиология М.ФИС 1980/
4. А. А. Деркач, А.А. Цаев Творчество тренера М.ФИС 1982/
5. В. Л. Маржцук, Ю. М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова Методики психодиагностики в спорте М.» Просвещение» 1984/
6. Г.В Барчукова, М. М. Богущас, О. В. Матыцин Теория и методика настольного тенниса М. Издательский центр «Академия», 2006/
7. Ю.П. Байгулов Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
8. А.В. Ефремова Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995
9. О.В. Матыцин Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001

### **Литература для детей**

1. Л. Балайшите От семи до... М.ФИС 1984/
2. Г.С. Захаров Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991