

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки  
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной  
направленности «Настольный теннис»**  
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ  
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

*1 год обучения*

***Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению

движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц ног:* приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно

обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## *2 год обучения*

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц ног:* приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и

т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «настольный теннис».

*1 год обучения*

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию; прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время); выпрыгивания вверх; прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

*Развитие специальной выносливости (в быстрой повторе переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперед-назад, в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

*Развитие специальных координационных способностей:* *жонглирование:* жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой, без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

## *2 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей*

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-

назад через линию; прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время); выпрыгивания вверх; прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

*Развитие специальной выносливости (в быстрой повторной перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперед-назад, в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

*Развитие специальных координационных способностей:* *жонглирование:* жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой, без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «настольный теннис».

#### *1 год обучения*

#### ***Обучение техническим приёмам настольного тенниса***

*Базовая техника.*

*Хватка ракетки:* способы держания ракетки; правильная хватка ракетки; многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

*Жонглирование мячом:* 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.

*Упражнения с мячом и ракеткой:* подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; удары о стенку 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 неё правой и левой стороной ракетки; упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

*Овладение базовой техникой с работой ног:* 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 (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары.

*Техника передвижения:* бесшажный способ передвижения; шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо, вперёд-назад с выполнением ударных действий; одиночные и серийные передвижения и удары.

*Технические приёмы без вращения мяча:* толчок, откидка, подставка.

*Технические приёмы с верхним вращением:* *накат:* имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой; игра у стенки, на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева); сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу



левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером); накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

*Поддача:* освоение подач слева и справа без вращения; поддача накатом.

*2 год обучения*

*Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* удар из боковой позиции по диагонали и по прямой из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), удары различные по силе (сильный, слабый), скорость и быстрота полёта мяча высокие.

*Атакующий удар слева:* в передвижении удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали; удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

*Подставка:* подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

*Срезка:* быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; овладение ритмом выполнения срезки (быстро - медленно); срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева; снижение траектории полёта мяча и увеличение вращения мяча.

*Накат:* накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

*Подрезка:* подрезка справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

*Поддача:* поддача накатом и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач.

*Приём подачи:* приём подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; приём подач срезкой и накатом мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

*Передвижение:* способы передвижений одношажный, скользящий, попеременный, прыжки, рывки в соответствии с ситуацией.

*Техника комбинаций:* варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

#### *1 год обучения*

*Базовая тактика: игра накатом* - игра одним ударом из одной точки в одном направлении; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами.

#### *2 год обучения*

*Базовая тактика.*

*Игра в нападении:* игра одним ударом из одной точки в одном, двух направлениях; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; накат слева, справа; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по

направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите: срезка, подрезка; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

*1 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

*История развития настольного тенниса:* история возникновения настольного тенниса как вида спорта; характеристика настольного тенниса.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

*2 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом; режим дня, закаливание

организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

*Сведения о строении и функциях организма человека:* сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

*1 год обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровые упражнения; учебные игры.

*2 год обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

*1 и 2 годы обучения*

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

*1 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

*2 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «настольный теннис».

*1 год обучения*

Правила вида спорта «настольный теннис», судейство учебных игр.

*2 год обучения*

Правила вида спорта «настольный теннис», судейство неофициальных спортивных соревнований.