

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа №6»  
Камышловского городского округа**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МАОУ «Школа №6» КГО  
Протокол от 29.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от 30.08.2022 № 90/1 - ОД

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст: 11-15 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Глушкова Надежда Александровна,  
учитель физической культуры

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г.

Программа рассчитана на 4 года обучения 2 часа в неделю , 68 часов в год.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2.Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

## **I Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

**Основными результатами выполнения программы являются:**

-укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

-проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

**Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
<b>Основы знаний.</b>			
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис		
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис		
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.		
4.	Практическое занятие. Пробная игра		
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.		
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.		
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.		
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом		
<b>Технические приемы.</b>			
9.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.		
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча		
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.		

12.	Парные игры		
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		
14.	Подача мяча «веер».		
15.	Подача мяча «челнок».		
16.	Подача мяча «маятник».		
17.	Прием подач ударом.		
18.	Плоский удар.		
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.		
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.		
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.		
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.		
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.		
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.		
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.		
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.		
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.		
29.	Техника удара накатом. ОРУ.		
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.		
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.		
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.		
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.		
34.	Соревнования по настольному теннису.		
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.		
Резервные тренировки	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.		
	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра		

вочные занятия на закреплени	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.		
	Тренировка ударов. Сочетание ударов.		
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.		
	Имитация перемещений с выполнением ударов.		
	Отработка ударов на теннисном столе		
	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.		
<b>Тактика игры</b>			
46.	Тактика выполнения и приема подачи.		
47.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.		
48.	Тактика игры с разными противниками		
49.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.		
50.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.		
51.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		
<b>Стратегия проведения игры</b>			
52.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.		
53.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).		
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ		
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ		
56.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.		
57.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
58.	Игра на счет из одной, трех партий		
59.	Основные тактические варианты игры.		
60.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		
61.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		

62.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.		
63.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.		
64.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		
65.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.		
66.	Парные игры.		
67.	Контрольные игры.		
68.	Соревнования.		

### Список использованной литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587452

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 04.10.2022 по 04.10.2023