

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа", д. Порослицы Юхновского
района Калужской области
249922 Калужская обл., Юхновский р-он, д. Порослицы, ул. Зеленая д. 20,
тел. 8(48436) 3-21-48, 40420s006@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом Совете

Протокол № 1

« 30 » августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Кобозев

Приказ № 4

от « 01 » 09 2022 г.

Рабочая программа

по настольному теннису

для учащихся 1 – 11 классов
2 часа в неделю (68 занятий в год)

Составитель программы:
учитель физической культуры

Кондратова Ольга Викторовна

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в обществе, учебно-материальной базой школы. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Все занимающиеся в школьной секции настольного тенниса делятся на две возрастные группы с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности: младшую (1-7 кл.), старшую (8-10 кл.). Занятия в каждой группе проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Большое место в подготовке игрока в настольный теннис надо уделять воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. По плану секции школьного коллектива следует регулярно проводить соревнования по настольному теннису.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

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.

Развивающие

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

Воспитательные

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

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка 1 раз в неделю по два часа, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2. Результаты освоения курса

Учащиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Учащиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе, навыками организации мини-турнира;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- владеть основными приемами тактики игры в настольный теннис;
- владеть навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Учащиеся разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

3. Содержание программы

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен теоретический материал по истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

4. Тематическое планирование

| № п/п | Содержание | 1-7 кл | 8-11кл |
|-------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Теория | 2 | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 21 | 21 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 | 10 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 1 | 1 |
| | ИТОГО | 34 | 34 |
| | Всего часов: 68 | | |

| № | Тема занятия | Элементы содержания | 1-6 кл |
|---|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | Т\б .Сведения об истории возникновения, игры . Действующие | Т\б .Сведения об истории возникновения, игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. | 1 |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | правила игры, терминология, судейство. | | |
| 2 | Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | 1 |
| 3 | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Передвижение теннисиста. | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра атакующего против защитника. | 1 |
| 4 | Стойка теннисиста. Прием подач ударом. | ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 |
| 5 | Основные виды вращения мяча. Удары атакующего. | ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 1 |
| 6 | Подача мяча «маятник» | ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. Подача мяча «маятник» | 1 |
| 7 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». | ОРУ. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 |
| 8 | Игра защитника против атакующего. | ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 9 | Подача мяча: «челнок» | ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 10 | Удар без вращения «толчок». | ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры. | 1 |
| 11 | Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 1 |
| 12 | Подача «восьмерка». | ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Игра атакующего против атакующего. | 1 |
| 13 | Совершенствование подачи в один угол стола | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. | 1 |
| 14 | Удары атакующие: | ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по | 1 |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | удар по «свече». | теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | |
| 15 | Совершенствование подачи по подрезке справа | ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 1 |
| 16 | Парные игры. | ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 1 |
| 17 | Парные игры. | ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры. | 1 |
| 18 | Совершенствовать технику приема «крученая свеча». | ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 19 | Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. | 1 |
| 20 | Совершенствование подачи мяча в нападении | ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 1 |
| 21 | Прием подач ударом. | . Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 22 | Парные игры | ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 1 |
| 23 | Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча | ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 1 |
| 24 | Совершенствование видов вращения мяча. Парные игры | ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 |
| 25 | ОРУ.Подачи подготавливающие атаку | ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 |
| 26 | Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».ОРУ | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 27 | ОРУ. Совершенствование техники подачи | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 1 |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | мяча «челнок».Игра атакующего против защитника. | | |
| 28 | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 1 |
| 29 | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 1 |
| 30 | ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Парные игры. | ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 1 |
| 31 | ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. | ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника. | 1 |
| 32 | Прием подач ударом защитным. | ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 |
| 33 | Парные игры | Товарищеские встречи , судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 1 |
| 34 | Парные игры | Товарищеские встречи , судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 1 |
| | | Всего часов | 34 |

| № | Тема занятия | Элементы содержания | 7-11 кл |
|---|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Т\б на занятиях по настольному теннису.Правила игры | Т\б .Сведения об истории возникновения, игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. | 1 |
| 2 | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча в нападении. | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | 1 |
| 3 | Игра атакующего против защитника. | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок».Игра атакующего | 1 |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | против защитника. | |
| 4 | Прием подач ударом. Парные игры. | ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 |
| 5 | Основные виды вращения мяча. Удары атакующего | ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 1 |
| 6 | Игра атакующего против защитника. | ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 1 |
| 7 | Удар по мячу с нижним вращением – «подрезка». | ОРУ. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 |
| 8 | Игра защитника против атакующего. | ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 9 | Прием подачи. Парная игра | ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 10 | Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. | ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры. | 1 |
| 11 | Удар: «топ-спин». Парная игра | ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 1 |
| 12 | Игра атакующего против атакующего. | ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Игра атакующего против атакующего. | 1 |
| 13 | Удар по мячу: с верхним вращением «накат». | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. | 1 |
| 14 | Совершенствование подачи | ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | 1 |
| 15 | Парная игра | ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 1 |
| 16 | Парная игра | ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 1 |
| 17 | Совершенствование всех приемов. | ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры. | 1 |
| 18 | Заторможенный | ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая | 1 |

| | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | укороченный удар. | свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | |
| 19 | Игра атакующего против защитника. | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. | 1 |
| 20 | Совершенствование подачи мяча в нападении. | ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 1 |
| 21 | Прием подач ударом. | . Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 22 | Удары атакующие, защитные | ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 1 |
| 23 | Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 1 |
| 24 | Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 |
| 25 | Прием подач ударом защитным. Парные игры. | ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 |
| 26 | Игра защитника против атакующего. Парные игры. | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 1 |
| 27 | Игра атакующего против защитника. | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 1 |
| 28 | Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 1 |
| 29 | Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка | ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 1 |
| 30 | Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры | ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 1 |
| 31 | Совершенствовать подачи по подставке справа | ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против | 1 |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | защитника. | |
| 32 | Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». | ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 |
| 33 | Парные игры | Товарищеские встречи , судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 1 |
| 34 | Парные игры | Товарищеские встречи , судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 1 |
| | | Всего часов | 34 |

Тематика занятий:

Теория (2 часа).

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Техническая подготовка (21 час).

Основные технические приемы:

- Исходные положения (стойки):
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя
- Способы передвижений:
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
- Способы держания ракетки:
 - а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- Подачи:
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- Технические приемы нижним вращением:
 - а) срезка
 - б) подрезка
- Технические приемы без вращения мяча:
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
- Технические приемы с верхним вращением:
 - а) накат
 - б) топс- удар

Учащиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка (10 часов).

- *Техника нападения.*

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

- *Техника защиты.*

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Учащиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости

- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Учащиеся должны знать:

- - Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Учащиеся должны уметь:

- - Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- - Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- - Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Соревнования (1 час).

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. скамейка гимнастическая - 3 шт.
2. скакалки - 8 шт.
3. мячи теннисные - 8 шт.
4. ракетки теннисные - 8 шт.
5. теннисные столы - 2 шт.
6. учебно-методическая литература по настольному теннису.