



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Самусьский лицей имени академика В.В. Пекарского»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой  
доп. образования  
 Н.П.Стрельникова  
«23» августа 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
 Е.В. Шадрина  
«30» августа 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ

 О.Н. Иванов  
«30» августа 20 16 г.  


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст учащихся 4 -7 класс

Срок реализации –1год

Автор – составитель:

Сваровская Ульяна Владимировна

педагог дополнительного образования

п. Самусь - 2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, программа направлена на 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 городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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.

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 мобилизовывать 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 теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, 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;

В секцию принимаются учащиеся 4- 7 классов, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, 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. Педагоги секции используют 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 степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу первого полугодия:

Будут знать:

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

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

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

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
  - Освоят накат справа и слева по диагонали;
  - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
  - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
  - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
  - топ–спин справа по подставке справа;
  - Научатся делать топ спин слева по подставке;
  - Освоят технику топ спин слева по подставке;
  - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
  - Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
  - Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

## УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНИТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	30
2.	Основы техники и тактики игры	34
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		66
Всего часов:		68

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех основных разделах:

#### ***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:***

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

#### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:***

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:***

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### ***ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ***

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

*Тема №1.* 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. Правила игры в настольный теннис.

*Вид контроля:* Сообщение учителя.

*Цель:* Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

*Тема №2.* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

*Тема №3.* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

*Тема №4.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №5.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

*Тема №6.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения мяча.

*Тема №7.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

*Тема №8.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

*Тема №9.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №10.* Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

*Тема №11.* Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

*Тема №12.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование поддачи по диагонали. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.



*Тема №13.* Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

*Тема №14.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

*Тема №15.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся атакующему удару «свеча».

*Тема №16.* Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

*Тема №17.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся подаче «топ-спин».

*Тема №18.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся защитным подачам.

*Тема №19.* Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

*Тема №20.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

*Тема №21.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

*Тема №22.* Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

*Тема №23.* Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

*Тема №24.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №25.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

*Тема №26.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №27.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся различным подачам мяча.

*Тема №28.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

*Тема №29.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

*Тема №30.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую подачу.

*Тема №31.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

*Тема №32.* Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

*Тема №33.* Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

*Тема №34.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

### **УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68ЧАСОВ )**

*Тема №1.* 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. Правила игры в настольный теннис (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя.

*Тема №2.* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра..

*Тема №3.* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №4.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №5.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №6.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №7.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №8.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №9.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №10.* Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №11.* Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №12.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» -сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №13.* Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.Игра атакующего против атакующего. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №14.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №15.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. (2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №16.* Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. (2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №17.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. (2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №18.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.(2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №19.* Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. (2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №20.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.(2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №21.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.(2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №22.* Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. (2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №23.* Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. (2 часа)  
*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №24.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №25.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №26.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №27.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №28.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №29.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №30.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №31.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №32.* Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №33.* Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №34.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. (2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

## **МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для занятий настольным теннисом имеется : спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

спортивную форму

спортивную обувь.

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и их спортивный результат относительно первичных занятий, участие в спортивных соревнованиях, стабильность посещения. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога.**

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – САДЕМІА, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

**Для учащихся.**

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.



(ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<i>№</i>	<i>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</i>	<i>КОЛИЧЕ СТВО ЧАСОВ</i>	<i>ВИД КОНТРОЛЯ</i>	<i>ДАТА</i>
1-2	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. Правила игры в настольный теннис.	2	Сообщение учителя.	
3-4	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение, учителя учебная игра.	
5-6	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
7-8	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
9-10	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
11-12	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
13-14	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
15-	Техника безопасности. ОРУ.	2	Сообщение учителя,	

16	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		учебная игра.	
17-18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
19-20	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
21-22	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
23-24	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
25-26	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
27-28	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
29-30	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
31-32	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке	2	Сообщение учителя. Учебная игра.	

	справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.			
33-34	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
35-36	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
37-38	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
39-40	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
41-42	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
43-44	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
45-46	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
47-48	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
49-50	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
51-52	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
53-54	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

	быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.			
55-56	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
57-58	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
59-60	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
61-62	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
63-64	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
65-66	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
67-68	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

