

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Лицей №7 г. Саяногорск**

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Лицей №7

Д.А. Даньшин

Приказ № 244 от 05.09.2016 г.

**«Настольный теннис»**

**Рабочая программа дополнительного образования  
спортивно - оздоровительной направленности  
возраст 7-10 лет  
Срок реализации 1 год**

**Составитель:** Миллер Светлана Андреевна  
педагог дополнительного образования

Саяногорск

2016

## **II. Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе «Примерной программы по настольному теннису» Г.В Барчукова, Москва 2004 год.

**Настольный теннис** - популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие отклонения или ограничения в состоянии здоровья.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, компактность, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Все эти уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

**Цель программы** - является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов.

### **Задачи:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий.
3. Укрепление психического и физического здоровья.

### **Программа рассчитана на 102 часа.**

**Актуальность и новизна программы:** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта настольный теннис в нашей стране.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также, умение концентрировать и переключать внимание. Кроме того, этот вид спорта позволяет использовать вид сопряженного воздействия, когда значительный объем

упражнений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки.

### **Формы и режим занятий**

Формы проведения занятий:

- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая
- парная и тройках
- поточная

**Режим занятий:** понедельник, среда, пятница (согласно расписанию).

### **Ожидаемые результаты:**

К концу года обучения, учащиеся будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Узнают правила игры в настольный теннис, правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Знать правила проведения соревнований.

Будут уметь проводить специальную разминку для теннисиста, овладеют основами техники настольного тенниса.

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.

**Формы подведения итогов.** После каждого года обучения обучающиеся сдают контрольные нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, участие в соревнованиях.

### Контрольные нормативы

Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Прыжок в длину с места (см).	160	150	140
2.Отжимание от пола.	18	15	12
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	18	16	14
4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки).	90	70	60

### III. Содержание учебного материала

№	Наименование темы	Всего	теория	практика
1.	Теория	5	1	4
2.	ОФП	22		22
3.	СФП	14		14
4.	Техника	30	3	27
5.	Тактика	26	1	25
6.	Игровая практика	5		5
	Итого:	102	5	97

#### 1.Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Тема 3. Гигиенические требования занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 4 Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы технической и тактической подготовка.

Содержание : Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

## **2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общезначительная подготовка упражнения для развития различных групп мышц

- упражнения для развития силы
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития координации

## **3.Специальная физическая подготовка (СФП)**

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств

#### **4.Техническая подготовка**

Исходные положения (*стойки*) правосторонняя, нейтральная (*основная*), левосторонняя.

Способы передвижений, бесшажный, шаги, прыжки, рывки.

Способы держания ракетки, вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Подачи по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Технические приёмы нижним вращением: срезка, подрезка.

Технические приёмы без вращения мяча толчок, откидка, подставка.

Технические приёмы с верхним вращением наката.

Соблюдение техники безопасности при выполнении технических элементов.

#### **5.Тактическая подготовка**

***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).

***Техника подачи.***

**Подброс мяча.** Траектория и направление полёта мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

**Игра в нападении.** Накат слева, справа.

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

выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;

соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

#### **6.Игровая подготовка**

Подвижные игры:

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

#### IV. Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Тема	Количество часов		План	Факт
			Теория	Практика		
1.		Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1			
2.		ОФП. Правильный хват теннисной ракетки		3		
3.		Расположение и передвижение игрока.		2		
4.		Упражнения на развитие ловкости		1		
5.		Развитие тенниса в России	1			
6.		Имитация удара –накат		1		
7.		Имитация удара «подрезка»		1		
8.		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.		1		
9.		Удары ракеткой слева		1		
10.		Подвижная игра «Салки»		1		
11.		Жонглирование мячом				
12.		Техника безопасности на занятиях наст.тенниса		1		
13.		Двухсторонняя игра		1		

14.		История развития наст. Тенниса	1			
15.		Имитация удара «подрезки»		1		
16.		Расположение и передвижении игрока		1		
17.		Подвижная игра «Салки»		1		
18.		Жонглирование мячом		1		
19.		Имитация удара «накат»		1		
20.		Удары ракеткой слева по мячам		1		
21.		Физическая культура как средство воспитания	1			
20.		Прыжки: боком вправо-влево.		1		
21.		Жонглирование мячом		1		
22.		Правильный хват ракетки. Основная стойка		5		
23.		Удар ракеткой слева, вбрасываемым педагогом		1		
24.		Двухсторонняя игра		1		
25.		Имитация удара «накат»		2		
26.		Подача мяча в наст.теннисе		1		
27.		Подвижная игра «салки»		2		
28.		Жонглирование мячом		1		
29.		Теория «простудные заболевания »	1			
30.		Упражнения для развития ловкости		1		
31.		Упражнения для		4		



		развития резкости				
32.		Жонглирование мячом		1		
33.		Способы передвижений		1		
34.		Подача мяча с наката		1		
35.		Исходные положения		1		
36.		Упражнения для развития реакции		5		
37.		Двухсторонняя игра в четверках		1		
38.		Подвижная игра «Воздушный шар»		2		
39.		Основные сведения о игре в теннис		1		
40.		Срезка , подрезка подачи		1		
41.		Подача мяча без вращения		2		
42.		Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки		3		
43.		Упражнения на развитие выносливости		3		
44.		Упражнения на развитие общей выносливости		5		
45.		Теория травматизм на занятиях		1		
46.		Расположение и передвижение игрока		5		
47.		Жонглирование мячом		1		
50.		Технические приемы с вращением мяча		1		
51.		Удары ракеткой слева «подрезка»		1		

52.		Двухсторонняя игра		5		
53.		Подвижная игра «круговая»		1		
54.		Эстафеты с использование мяча и ракетки для теннисного стола		3		
55.		Техники передвижения		4		
56.		Контрольные игры		10		
		Итого часов:	5	97		Итого:102 ч

## **V. Методическое обеспечение**

### **Литература, рекомендуемая для педагога:**

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
- Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
- Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

### **Литература, рекомендуемая для учащихся:**

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