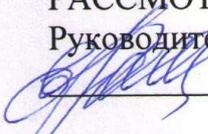


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
 Е.А.Рассказова

Протокол № 1  
от «28» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №10  
Л.Е.Сокуренко

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «28» августа 2023г

**Программа**  
**спортивной секции**  
**«Настольный теннис»**  
(программа рассчитана на 1 год обучения)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

## **Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе общего и дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 10 до 16 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

#### **Цели:**

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

#### **Задачи:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### Место учебного предмета в учебном плане

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) - 2 часа в неделю (68 часов в год).

### Содержание материала

#### Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (занятий)
1.	Теория	6
2.	Общефизическая подготовка	6
3.	Специальная физическая подготовка	6
4.	Обучение техническим приёмам	20
5.	Интегральная подготовка	12
6.	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое  
планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Требования к уровню подготовки обучающихся</b>
1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	Знать теоретический материал по настольному теннису.
2.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	Знать теоретический материал по настольному теннису.
3.	Специальные термины. Правила соревнований.	2	Знать специальные термины и правила соревнований.
4.	Выбор ракетки и способы держания.	2	Знать способы держания ракетки.
5.	Разновидности хвата ракетки.	2	Знать разновидности хвата ракетки.
6.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2	Знать разновидности хвата ракетки.
7.	Удары по мячу накатом.	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом.
8.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулёта, удар подрезкой, срезка, толчок.
9.	Игра в ближней и дальней зонах.	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах.
10.	Вращение мяча.	2	Уметь выполнять вращение мяча.
11.	Основные положения теннисиста.	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
12.	Исходные положения, выбор места.	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места.
13.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
14.	Одношажные и двушажные перемещения.	2	Уметь выполнять одношажные и двушажные перемещения.
15.	Виды подачи: верхняя, боковая, нижняя, со смешанным вращением.	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
16.	Подачи: короткие и длинные.	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные.
17.	Подача накатом.	2	Уметь выполнять подачу накатом.
18.	Удар накатом с подрезанного мяча.	2	Уметь выполнять удары накатом с подрезанного мяча.
19.	Удар накатом по короткому мячу.	2	Уметь выполнять удары накатом по короткому мячу.
20.	Тренировка удара накатом у стенки, удары на точность.	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
21.	Тактика одиночных игр.	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.
22.	Игра в защите.	2	Уметь играть в защите.
23.	Основные тактические комбинации при своей подаче.	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации.
24.	Основные тактические комбинации при подаче	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации.

	соперника.		
25.	Применение подач с учётом атакующего и защищающегося соперника.	2	Уметь выполнять подачи с учётом атакующего и защищающегося соперника.
26.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2	Знать основы тренировки теннисиста и специальной физической подготовки.
27.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой и вращение мяча в разных направлениях.
28.	Тренировка двигательных реакций.	2	Уметь выполнять имитационные упражнения в игре.
29.	Атакующие удары в игре.	2	Уметь выполнять атакующие удары в игре.
30.	Упражнения в парной игре.	2	Уметь играть у стола.
31.	Отработка игры в защите.	2	Уметь играть у стола.
32.	Переход от защиты к атаке.	2	Уметь играть у стола.
33.	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	Уметь играть у стола.
34.	Соревнования.	2	Знать правила игры.

### Требования к уровню подготовленности учащихся

**В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:**

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

## Литература

1. Амелин А.Н., «Современный настольный теннис». М.: ФиС., 1982 г.;
2. Барчукова Г.В., «Настольный теннис». М., 1990 г.;
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н.» Основы настольного тенниса». М.: ФиС., 1980 г.;
4. Ковалёв В.Д., «Спортивные игры». Москва 1988 г.;
5. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.- Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр. 2003 г.;
6. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». М., ФиС, 2000 г.;
7. «Настольный теннис, Теоретические основы», Г.С. Захаров, Ярославль, 1990 г.;
8. «Умей владеть ракеткой», Серова Л.К., Скачков Н.Г. Л.; Лениздат, 1989 г.;
9. «Правила настольного тенниса». М., 2002 г.;
10. «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис» Барчуков Г.В. М., РГАФК ,1997 г.

## Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе.
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса.
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса.