

**МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», д. Порослицы  
Юхновского района Калужской области**

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом  
МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
д.Порослицы Юхновского  
района Калужской области  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
д.Порослицы Юхновского  
района Калужской области  
/Кобозев В.А./



Приказ №179  
от «31» августа 2021 г.

**Рабочая программа  
по настольному теннису  
для учащихся 1 – 11 классов  
2 часа в неделю (68 занятий в год)  
на 2017/2018 учебный 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 раза 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.

### 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>Всего часов: 68</b>		

№	Тема занятия	Элементы содержания	1-6 кл
1	Т\б .Сведения об истории	Т\б .Сведения об истории возникновения,	1

	возникновения, игры . Действующие правила игры, терминология, судейство.	игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований.	
2	Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении.	1
3	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Передвижение теннисиста.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача 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	Поддача мяча «маятник»	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. Поддача 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	Поддача мяча: «челнок»	ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «ввер», «бумеранг». Прием поддачи 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	Поддача «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».	1

		Совершенствование подачи в один угол стола.	
14	Удары атакующие: удар по «свече».	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	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	ОРУ. Упражнения для развития внимания и	1

	подготавливающие атаку	быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	
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 мяча «челнок».Игра атакующего против защитника.	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	1
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	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	1



	в нападении.		
3	Игра атакующего против защитника.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра атакующего против защитника.	1
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. Подачи 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	Подачи защитные, не позволяющие атаковать.	ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи 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:	1

		короткие, средние, длинные. Парные игры.	
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. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры.	1
18	Заторможенный укороченный удар.	ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	1
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	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	1

	атаку.		
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 защитника.	1
32	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	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

### 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»

- Поддачи:
  - 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.

***Общесфизическая 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» имеется 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.