

муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 23

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора школы

от «01» сентября 2017 г. № 307-61.01-08

Дополнительная образовательная  
программа  
«настольный теннис»

2017-2018 учебный год

город Рыбинск

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матвеев.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

*Цель программы* – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

*Основными задачами* программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие учащимся организаторских навыков;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

*Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:*

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 11-15 лет*

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 1 год.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закалывание, режим и питание спортсменов.
5. 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. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

действия.

### *Практические методы:*

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения различаются двумя методами - в целом и 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.

### ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

*индивидуальная, групповая, поточная.*

*Группа начальной подготовки состоит из девочек и мальчиков в количестве 10 человек. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 8-10 лет.*

*Занятия проводятся в СДЮСШ №23*

*Количество часов - 2 часа в неделю.*

*Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитаны по 68 часов на 1 год.*

*В конце учебного программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.*

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки.

1. Набор для настольного тенниса
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки

Календарно – тематическое планирование  
 по внеурочной деятельности – настольный теннис  
 ( 2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Правила игры в настольный теннис		
3	Правила игры в настольный теннис		
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	
5	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	
6	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	
7	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	
8	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	
9	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	
10	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	
	<b>Основы техники игры</b>	<b>38</b>	
11	Изучение подач		
12	Изучение подач		
13	Изучение подач		
14	Изучение подач		
15	Изучение подач		
16	Овладение техникой подач		
17	Овладение техникой подач		
18	Овладение техникой подач		
19	Овладение техникой подач		
20	Овладение техникой подач		
21	Овладение техникой подач		

22	Подачи		
23	Подачи		
24	Подачи		
25	Подачи		
26	Подачи		
27	Подачи		
28	Подачи		
29	Подачи		
30	Подачи		
31	Подачи		
32	Удары по мячу		
33	Удары по мячу		
34	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева		
35	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева		
36	Тренировка ударов у тренировочной стенки		
37	Тренировка ударов у тренировочной стенки		
38	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе		
39	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе		
40	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе		
41	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе		
42	Тренировка ударов сложных подач		
43	Тренировка ударов сложных подач		
44	Тренировка ударов сложных подач		
45	Тренировка ударов сложных подач		
46	Нападающий удар		
47	Нападающий удар		
48	Нападающий удар		
49	Нападающий удар		
	<b>Основы тактики игры</b>	<b>12</b>	
50	Выбор позиции		
51	Выбор позиции		
52	Игра в «крутиловку» вправо и влево		
53	Игра в «крутиловку» вправо и влево		
54	Свободная игра на столе		
55	Свободная игра на столе		
56	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий		
57	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий		
58	Тактика игры с разными противниками		
59	Тактика игры с разными противниками		
60	Основные тактические варианты игры		
61	Основные тактические варианты игры		
62-65	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	
66-68	<b>Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	