

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**МАОУ СОШ № 33**

**Спортивно-оздоровительное направление**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

для учащихся 1-5 класс

срок реализации - 1 год.

2023 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждениях.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель) обучения детей в возрасте от 7 до 11 лет.

**Актуальность.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима, современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Цель программы.** Начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного образования.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, настольном теннисе
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка.

- 1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
- 1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
- 1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за собой, гигиеническое значение водных процедур.
- 1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий.

### 2. Практическая подготовка.

- 2.1. Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей организма занимающихся. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, расслабление рук, ног, туловища.
- 2.2. Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
- 2.3. Техническая подготовка. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног, знакомство с теннисным мячом. Серии упражнений с теннисным мячом, упражнения на развитие координации движений и т.д.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Тема тренировочного процесса	Количество часов
1	Актуальность, популярность настольного тенниса. Влияние настольного тенниса на организм. Гигиена в врачебный контроль. Техника безопасности.	1
2	Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки. Работа ног и положение корпуса. Техника движения руками и ногами в игре.	1
3	Техника постановки рук в игре. Движение ракеткой и корпусом. Передвижение у стола.	1
4	Передвижение у стола приставным шагом. Набивание мяча на ракетке.	1
5	Обучение технике подачи прямым ударом.	1
6	Обучение движениям при выполнении ударов.	1
7	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.	1
8	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
9	Свободная игра на столе.	1
10	Подача справа и слева	1
11	Обучение технике подачи прямым ударом	1
12	Обучение подачи «Маятник». Игра - подача	1
13	Учебная игра с элементами подач.	1
14	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
15	Совершенствование техники постановки руки в игре.	1
16	Обучение технике «наката» в игре.	1
17	Применение «подставки» в игре.	1
18	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
19	Изучение техники элемента «подрезка».	1
20	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
21	Выполнение наката справа в правый .	1
22	Игровые приемы в настольном теннисе.	1
23	Тактика игры атакующего.	1
24	Учебная игра (соревнование) среди занимающихся.	1
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
26	Подача справа (слева) с подбросом мяча.	1
27	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
28	Подача слева с верхним вращением	1
29	Технические приемы с верхним вращением.	1
30	Свободная игра на столе.	1
31	Откидной удар справа, откидной удар слева.	1
32	Выполнение подач в заданную зону стола.	1
33	Игра на счет (1-3 партии)	1
34	Баланс при подаче. Удар с лета	1
35	Совершенствование игровых навыков, сильные удары.	1
36	Свободная игра на столе. Игра на счет.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>36 часов</b>