

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Толмачевская средняя общеобразовательная школа  
им.героя советского союза И. И. Прохорова»  
Лужского муниципального района  
Ленинградской области

Рассмотрено  
на педагогическом  
совете школы  
Протокол № 1 от  
«27» августа 2021г.

**«УТВЕРЖЕНО»**  
Приказ № 131 от «27» сентября  
2021г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

**(возраст 7-10 лет)**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель программы: учитель Манаков Е.С.**

**п. Толмачево**

**2021 г.**

## Пояснительная записка

Программа секции настольно тенниса рассчитана на школьников в возрасте от семи до десяти лет. Она предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой настольного тенниса является развитие таких физических качеств как: быстрота, выносливость, ловкость, реакцию.

Занятия в секции общедоступные, занимаются по всюду в любое время года.

### **Общими задачами секции являются:**

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

3. Укрепление здоровья, закаливание организма и содействие правильному развитию школьников.

4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься не обходимые изменения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции и желательно демонстрировать:

| № | Наименование упражнений            | В о з р а с т |          |          |          |
|---|------------------------------------|---------------|----------|----------|----------|
|   |                                    | 7-8 лет       |          | 9-10 лет |          |
|   |                                    | девочки       | мальчики | девочки  | мальчики |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5.5-5.8       | 5.4-5.7  | 5.4.-5.7 | 5.3-5.6  |
| 2 | Бег 60 м.(сек.)                    | 10.1- 10.3    | 9.9-10.1 | 9.8-10   | 9.6-9.8  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.)       | 150-130       | 160-140  | 165-140  | 175-155  |

|   |  |       |       |       |       |
|---|--|-------|-------|-------|-------|
| 4 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз). | 35-25 | 35-25 | 45-35 | 50-40 |
| 5 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).   | 12-8  | 20-15 | 15-12 | 25-20 |
| 6 | Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                               | 15-10 | 25-20 | 20-15 | 30-25 |

**Образовательный процесс** секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 7 до 10 лет. В группе занимаются мальчики и девочки.

Количественный состав 15-18 учащихся, но можно набрать и больше детей. Это позволяет уделять внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю, общая загруженность – 2 час.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий дети совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодоление препятствий. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Условия выполнения программы:**

- Количество детей на секции не должно превышать 18 человек.
- Занятия по общей физической подготовке должны проводиться на свежем воздухе
- Повышение уровня игры юных теннисистов, выявленных результатом на соревнованиях.

| № | Наименование темы | Количество часов |                       |                      |
|---|-------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|   |                   | Всего            | Теоритическое занятие | Практическое занятие |
| 1 | Вводное занятие   | 0,5              | 0,5                   | -                    |

|   |   |                                       |     |      |
|---|---|---------------------------------------|-----|------|
| 2 | Ознакомление с правилами соревнований                     | 1                                     | 0,5 | 0,5  |
| 3 | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом | 0,5                                   | 0,5 | -    |
| 4 | Настольный теннис   | 32                                    | -   | 32,5 |
| 5 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования          | Согласно плану спортивных мероприятий |     |      |
| 6 | Итого   | 34                                    | 1,5 | 32,5 |

Занятия проводятся с нагрузкой 1 раза по 90 мин. в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **Содержание:**

- Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение общефизических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, координации и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Результатом образовательного процесса обучения является:**

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

Календарно - тематическое планирование

| № П/П | Название темы   | Месяц |
|-------|---|-------|
| 1     | Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса. | 09    |
| 2     | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.                         | 09    |
| 3     | Изучение вращений мяча, хваток.   | 09    |
| 4     | Учить набивать мяч на правой стороне. ОФП.  | 09    |
| 5     | Учить набивать мяч на левой стороне.  | 09    |
| 6     | Учить набивание на правой, на левой стороне. ОФП.   | 09    |
| 7     | Учить набивание от стенки с правой, с левой стороны.                                      | 09    |
| 8     | Сдают контрольные упражнения. ОФП.  | 09    |
| 9     | Изучение накатов справа в правый угол.  | 09    |
| 10    | Повторение накатов справа в правый угол. ОФП.   | 10    |
| 11    | Передвижение игрока приставными шагами.   | 10    |
| 12    | Совершенствование игры справа. Обучение подачи. ОФП.                                      | 10    |
| 13    | Обучение техники подачи справа. Закрепление игры справа направо.                          | 10    |
| 14    | Игра-подача. ОФП.   | 10    |
| 15    | Обучение подачи «Маятник».  | 10    |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 16 | Учебная игра справа направо с элементами подач. ОФП.                           | 10 |
| 17 | Изучение игры слева налево.  | 10 |
| 18 | Повторение накатов слева налево. ОФП.  | 10 |
| 19 | Повторение справа подач и накатов.   | 11 |
| 20 | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник». ОФП.       | 11 |
| 21 | Совершенствование игра слева налево. Обучение подачи слева.                    | 11 |
| 22 | Закрепление игры слева налево. ОФП.  | 11 |
| 23 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер».                                    | 11 |
| 24 | Учебная игра с изученными элементами. ОФП.                                     | 11 |
| 25 | Обучение техники подрезка справа мяча.   | 12 |
| 26 | Совершенствование техники подрезка справа в игре. ОФП.                         | 12 |
| 27 | Учить техники подрезка слева.  | 12 |
| 28 | Совершенствование техники подрезка слева в игре. ОФП.                          | 12 |
| 29 | Совершенствование техники подрезка слева, справа. Игра с применением подрезок. | 12 |
| 30 | Изучение задания «треугольник» накатами справа, слева.                         | 12 |
| 31 | Повторение задания «треугольник» накатами справа, слева. Учебная игра.         | 12 |
| 32 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.       | 12 |
| 33 | Соревнование в группах.  | 12 |
| 34 | Повторение наката справа, слева. ОФП.  | 01 |
| 35 | Повторение техники подрезка слева, справа. Игра с применением подрезок.        | 01 |
| 36 | Повторение задания «треугольник» накатами справа, слева. ОФП.                  | 01 |
| 37 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.                           | 01 |
| 38 | Изучение задания «восьмерка» накатами справа, слева. ОФП.                      | 01 |
| 39 | Повторение задания «восьмерка» накатами справа, слева.                         | 01 |
| 40 | Закрепление задания «восьмерка» накатами справа,                               | 02 |

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | слева. ОФП.  |    |
| 41 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.                     | 02 |
| 42 | Сдача контрольных упражнений. Учебная игра.  | 02 |
| 43 | Учить короткая подача. ОФП.  | 02 |
| 44 | Совершенствование короткой подачи. Учебная игра.   | 02 |
| 45 | Изучение техники выполнения «подставки» слева. ОФП.                                      | 02 |
| 46 | Повторение техники выполнения «подставки» слева.   | 02 |
| 47 | Изучение техники выполнения «подставки» справа. ОФП.                                     | 02 |
| 48 | Повторение техники выполнения «подставки» справа.  | 03 |
| 49 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. ОФП.            | 03 |
| 50 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Учебная игра «Стенка на стенку». | 03 |
| 51 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.   | 03 |
| 52 | Изучение техники удара по «свече». ОФП.  | 03 |
| 53 | Повторение техники удара по «свече».   | 04 |
| 54 | Совершенствование техники удара по «свече». ОФП.   | 04 |
| 55 | Закрепление техники удара по «свече», в игре на счет.                                    | 04 |
| 56 | Изучение подачи справа с высоким подбросом мяча.   | 04 |
| 57 | Изучение игры в парах, её особенности, правила.  | 04 |
| 58 | Учебная игра, соревнования в парах.  | 04 |
| 59 | Изучение элемента «топ-спин» справа.   | 04 |
| 60 | Повторение элемента «топ-спин» справа. ОФП   | 04 |
| 61 | Совершенствование элемента «топ-спин» справа. Изучение техники «топ-спин» слева.         | 04 |
| 62 | Закрепление элемента «топ-спин» справа. Повторение элемента «топ-спин» слева.            | 04 |
| 63 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. ОФП                                | 05 |
| 64 | Совершенствование элемента «топ-спин» слева. ОФП.  | 05 |
| 65 | Закрепление элемента «топ-спин» слева.   | 05 |
| 66 | Учить подачу справа с боковым вращением.   | 05 |
| 67 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.                                 | 05 |
| 68 | Сдача контрольных нормативов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.             | 05 |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.