





Согласовано  
Районным экспертным  
Советом:  
Балгамбетова С.Х.

« 1 » 09 2022г



Утверждаю:  
Директор школы

Тыныспаев Е.Э.

« 31 » 08 2022г

Согласовано:

Зам директора УР

Мысник Н.Г.

« 31 » 08 2022г

Рассмотрено

на заседании МО

Руководитель:

Панченко Е.К.

« 31 » 08 2022г

Программа курса  
« Настольный теннис »  
Для 1-9 классов

Дмитриевская ООШ

Учитель физической культуры: Решетник Ю.Н.

2022 -2023 учебный год

### Пояснительная записка

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Настольный теннис — это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее движения. А для учащихся все это возможно при условии, если они овладеют рациональной техникой игры.

В интересах эффективного физического совершенствования необходимо учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки в школьных и внешкольных секциях, в учебно – тренировочных группах. Работа спортивных секций при школе во многом зависит от содержания учебной программы. В основу данной авторизованной программы заложены основополагающие принципы подготовки спортсменов, основанных на результатах научных исследований и передовой спортивной практики. Задача этой программы — изложить общепринятые теоретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют определяющее значение для достижения определенных спортивных результатов.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису составлена на основе программы для внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции «Настольный теннис». Утверждено управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РК и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

**Цель программы** - воспитать физически здоровую психологически устойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

#### **задачи**

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- в привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом и привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису;

**Актуальность.** Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

#### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика



1	Техника безопасности.	1	1	
2	История развития н./тенниса.	1	1	
3	Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь.	1	1	
4	Хватка ракетки; стойка; Способы передвижений теннисиста.	4	1	3
5	Поддачи. Удар «толчок». Подставка.	9	1	8
6	Подрезка справа – слева.	20	1	19
7	Накаты справа – слева.	20	1	19
8	Основы тактики и судейства	20	2	18
9	Турниры Свободная игра.	32		32
	<b>итого</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>

#### Содержание программы

##### 1. Техника безопасности

Условия безопасного проведения уроков и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям н./теннисом. Разминку проводить обязательно.

##### 2. История развития настольного тенниса

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

##### 3. Терминология, правила н./тенниса; Оборудование и инвентарь

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

##### 4. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Способы движения ног при ударе подразделяются:

1. Одношажный способ передвижения.
2. Передвижения скользящими шагами.
3. Передвижение прыжками

Повороты тела вправо и влево, наклоны вперед или назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

### **5. Подачи. Удар «толчок». Подставка**

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. *Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

*Подача «маятник»* Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. *Подача «ввер»*. Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракеткой, отскочил от нее на сторону противника.

### **6. Подрезка справа – слева**

При ударе «подрезкой» ракетка в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракетки можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

### **7. Накат ракеткой справа и слева**

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Накат закрытой ракеткой (слева): движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх - вперед.

### **8. Основы тактики игры и судейства игры**

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи. *Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. *Тактика розыгрыша очка* - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча. *Права и обязанности участников соревнований*. Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований. Ведущий судья должен: с за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече



**Календарно-тематическое планирование  
учебно-тренировочных занятий по настольному теннису на 108 часов**

№ Занятия	Содержание	Кол-во часов	дата
1-2	Вводное занятие. Беседа об истории развития игры.	2 ч.	3. 09
3	Правила игры в настольный теннис.	1 ч.	3.09
4,5 6	Стойки игрока их классификации (правосторонняя, левосторонняя).	3 ч.	10. 09
7,8 9	Способы держания ракетки (традиционная, классическая, европейская).	3 ч.	17. 09
10	ОФП, упражнение на координацию, подвижные игры.	1 ч.	24. 09
11 12	Способы перемещения игрока (шаги, переступания, выпады).	2 ч.	24. 09
13 14	Способы перемещения (приставные шаги, скрестные шаги).	2 ч.	1. 10
15	ОФП, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения на гибкость.	1 ч.	1. 10
16,17 18	Поддача простая толчком, парные игры.	3 ч.	8. 10
19 20	Навыки владения мячом и ракеткой (подбрасывание, набивание мяча).	2 ч.	15. 10
21	Упражнение в парах, ОФП, эстафеты.	1 ч.	15. 10
22,23 24	Удар толчком слева.	3 ч.	22. 10
25 26	Поддача накатом справа, парные игры.	2 ч.	29. 10
27 28	Удар накатом справа.	2 ч.	29. 10 12. 11
29 30	Оборудование и игровые условия для игры в настольный теннис.	2 ч.	12. 11
31 32	Поддача накатом слева, парные игры.	2 ч.	19. 11
33 34	Удар накатом слева.	2 ч.	26. 11
35	Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.	1 ч.	26. 11
36	Поддача срезкой слева.	1 ч.	3. 12
37 38	Практика игрока атакующего комбинацией ударов.	2 ч.	3. 12
39,40 41	Сложные подачи с верхнебоковым вращением.	3 ч.	10. 12
42	ОФП, прыжки, многоскоки, подвижные игры.	1 ч.	17. 12
43 44	Сложные подачи с нижнебоковым вращением.	2 ч.	17. 12
45,46 47	Удар срезкой справа.	3 ч.	24. 12
48,	Тактика игрока защитного стиля.	1 ч.	31. 12
49,	Правила проведения встречи.	1 ч.	31. 12

50,51 52	Сложные технические приемы, завершающий удар.	3 ч.	14. 01
53,54 55	Комбинации подач и ударов.	3 ч.	21. 01
56 57	Смешанные тактические действия игрока.	2 ч.	28. 01
58	Правила парной игры.	1 ч.	28. 01
59,60 61	Простые и сложные подачи.	3 ч.	4. 02
62,	ОФП, упражнения с мячом, развитие скоростных качеств.	1ч.	4. 02
63,64, 65,66, 67 68	Проведение соревнований по настольному теннису.	6ч.	11. 02 18. 02
69,70 71	Техника ударов.	3ч.	25. 02
72,73 74	Тактические действия игрока, парные игры.	3ч.	4 .03
75 76	Прыжки, многоскоки. ОФП, ускорение, подвижные игры.	2ч.	11. 03
77,78 79	Навыки владения мячом и ракеткой.	3ч.	18. 03
80,81 82	Тактические действия игрока.	3ч.	1. 04
83 84	ОФП, упражнения на гибкость.	2ч.	8. 04
85,86 87	Сложные технические приемы.	3ч.	15. 04
88 89	Системы розыгрыша, парные игры	2ч.	22. 04
90,91, 92,93 94	Проведение соревнований по настольному теннису.	5ч.	22. 04 29. 04
95,96 97	Подачи и удары.	3ч.	6 .05
98,99 100	Завершающий удар и топ-спин справа.	3ч.	13. 05
101,102 103	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой.	3ч.	20. 05
104,105 106	ОФП, ускорение, подвижные игры.	3ч.	27. 05
107,108	Проведение соревнований по настольному теннису.	2ч.	27. 05
	Итого:	108 часов	

#### Список использованной литературы:

1. «Основы настольного тенниса» Ю.П. Байгулов; А. Н. Романин М ФиС 1979
2. «Программа для ДЮСШ « Ю. П. Байгулов М. 1999.
3. «Настольный теннис в вузе», Г.В. Барчукова; А.Н. Мизин, М.»СА Пресс»2002
4. «Профилактика детской близорукости» ж-л «Настольный теннис» 3-2000
5. «Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе».А.А.Индин
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»;8-2001;
7. «Атакующее ударное действие в настольном теннисе» А.А.Индин
8. Журнал «Физическая культура»;1-2006;