

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Горская средняя общеобразовательная школа»

МР «Перемышльский район» Калужской области

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждена и введена в действие

Приказом № 80 от 30.08.2022

Директор школы

  
О.Г.Евсеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**  
**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**  
**(5-10 класс)**

## Содержание учебного материала

### Вводные занятия

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

### ***Танцы у стола, или шаги к победе.***

- 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

Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

### ***Хватка и толчок***

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

### ***Срезки***

Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### ***Накаты***

Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении  
и при противодействии в защите

### ***Подача***

Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

### ***Правила соревнований и игровая практика***

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводно-организационное занятие	1	1	
2	Твои спутники. Ракетка. Мяч. Стол. Сетка. Игровая площадка	1	1	
3	Секреты маленького мяча	1	1	
4	Танцы у стола, или шаги к победе	1	1	
5	Танцы у стола, или шаги к победе	1		1
6	Танцы у стола, или шаги к победе	1		1
7	Звонкий мяч пустился вскачь	1	1	
8	Хватка	1		1
9	Толчок	1	1	
10	Толчок	1		1

11	Срезка	1	1	
12	Срезка справа	1		1
13	Срезка справа	1		1
14	Срезка слева	1		1
15	Накат	1	1	
16	Накат слева	1		1
17	Накат слева	1		1
18	Накат справа	1		1
19	Подача	1	1	
20	Подача	1		1
21	Подача маятник	1		1
22	Правила соревнований	1	1	
23	Учимся побеждать	1	1	
24	Игровая практика	1		1
25	Игровая практика	1		1

26	Стратегия и тактика игры	1	1	
27	Подготовка к соревнованиям	1		1
28	Первенство школы среди юношей	1		1
29	Первенство школы среди юношей	1		1
30	Финал первенства школы среди юношей	1		1
31	Первенство школы среди девушек	1		1
32	Первенство школы среди девушек	1		1
33	Финал первенства школы среди девушек	1		1
34	Учимся извлекать уроки или Анализ над ошибками	1	1	
	Итого:	34	13	21