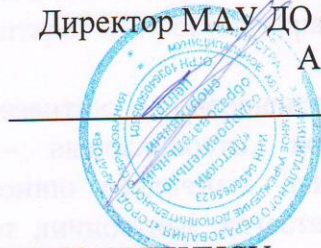


**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОД САРАТОВ»  
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования**

**«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
410028, г. Саратов, ул. Радищева, 22, стадион «Динамо» тел./ факс: (8452) 39-39-77, S0lnyshko@mail.ru**

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «ДООСЦ»  
А.М.Карпов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕНИСУ**

Возраст обучающихся: 7 до 17 лет  
Срок реализации: 1 смена (21 день)

Составил программу :  
воспитатель Шахмина Е.Н.

САРАТОВ  
2019

## Содержание

Пояснительная записка-----	2
Цели и задачи-----	2
Планируемые результаты-----	2
Содержание и план занятий-----	3
Список используемой литературы-----	9

### Пояснительная записка

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Учись играть в настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### Цели и задачи

#### *Цель организации работы*

*создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.*

### **Задачи занятий по плаванию:**

#### *Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

#### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Программа рассчитана на 1 смену для детей 7-17 лет.**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 часу.

#### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Планируемые результаты**

Воспитанники к концу оздоровительной смены приобретают знания и умения:

- освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение со сверстниками, взрослыми);
- приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Теннисные столы
2. Ракетки
3. Теннисные мячи

### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил игры, техники безопасности во время игры	1	0,5	<b>0,5</b>
<b>2.</b>	Подача	1		1
<b>3.</b>	Прием	1		1
<b>4.</b>	Атака	1		1
<b>5.</b>	Защита	1		1
<b>6.</b>	Игра в парах	1		1
<b>7.</b>	Соревнование по теннису	1		1

### Содержание изучаемого курса

Тема №1 «Изучение правил игры» Теоретические занятия у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ. «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

Тема №2 «Подача»: Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Прием»: Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Атака»: Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения

приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Защита» Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»: Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Соревнование по теннису»: Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

### Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «ДООСЦ»  
А.М.Карпов

---

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**На первую смену (21 день)**

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактическая
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил игры, техники безопасности во время игры	1	17.06.2019	
2	Подача	1	19.06.2019	
3	Прием	1	21.06.2019	
4	Атака	1	24.06.2019	
5	Защита	1	26.06.2019	
6	Игра в парах	1	28.06.2019	
7	Соревнование по теннису	1	02.07.2019	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**На вторую смену (21 день)**

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактическая
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил игры, техники безопасности во время игры	1	12.07.2019	
2	Подача	1	15.07.2019	
3	Прием	1	17.07.2019	
4	Атака	1	19.07.2019	
5	Защита	1	22.07.2019	
6	Игра в парах	1	24.07.2019	

7	Соревнование по теннису	1	26.07.2019	
---	-------------------------	---	------------	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**На третью смену (21 день)**

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактическая
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил игры, техники безопасности во время игры	1	05.08.2019	
2	Подача	1	07.08.2019	
3	Прием	1	09.08.2019	
4	Атака	1	12.08.2019	
5	Защита	1	14.08.2019	
6	Игра в парах	1	16.08.2019	
7	Соревнование по теннису	1	19.08.2019	