

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с.Полевые Локотцы  
Измалковского муниципального района  
Липецкой области»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 24.08.2020г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ООШ  
с. Полевые Локотцы  
Насонова В.Н.  
Приказ №73 от 28.08.2020г.

**Рабочая программа по курсу  
«Практическая подготовка»  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 10-15 лет

Составил  
учитель  
Волчёнков А.В.

## Содержание

1. Планируемые результаты .....	3
2. Содержание курса .....	3
3. Календарно-тематический план.....	7

## **1. Планируемый результат по курсу «Практическая подготовка»**

### **Уметь:**

- обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приёмы;
- играть на счет и судить соревнования по теннису;
- продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- применять спортивные и медицинские знания;
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников учителя).
- участвовать в соревнованиях по настольному теннису;

## **2. Содержание**

### **Курс «Практическая подготовка»**

**1. Виды хваток.** Набивание мяча ракеткой, на внешней и внутренней стороне ракетки.

#### **2. Силовые упражнения:**

упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

**3. Удар толчком слева.** Набивание мяча ракеткой

#### **4. Подача толчком слева**

**5. Изучение выпадов.** Передвижение игрока приставными шагами

Упражнения для развития скорости:

гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие

**6. Удар толчком слева.** Набивание мяча ракеткой

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание

стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

**7. Поддача толчком слева.** Передвижение игрока приставными шагами. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника:

подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

**8. Удар «накатом» слева.** Набивание мяча ракеткой

**9. Удар «накатом» справа.** Набивание мяча ракеткой.

**10. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса**

**11. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.** Обучение подаче мяча. Бег 60 м; челночный бег 5 по 15 м;

**12. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.** Обучение подаче мяча

**13. Поддача прямым ударом.** Совершенствование плоскостей вращения мяча

**14. Тактика одиночных и парных игр.** Тактика нападающего против нападающего

**15. Тактика нападающего против нападающего**

**16. Тактика парных игр.** Набивание мяча ракеткой

**17. Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева**

**18. Игра-подача. Поддача «Маятник»**

**19. Поддача «Маятник».** Учебная игра с элементами подач

**20. Упражнения для развития скорости:** комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

**21. Поддача «накатами» слева и справа.** Учебная игра с элементами подач

**22. Упражнения на развитие подвижности в суставах**

**позвоночника:** подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

**23. Поддача «накатами» слева и справа.** Учебная игра с элементами подач

- 24. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса**
- 25. Поддача «Веер»**
- 26. Совершенствование техники подачи «Маятник»**
- 27. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре**

**28. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой.**  
Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

**29. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре**

**30. Тактика нападающего против нападающего**

**31. Техника «срезка» мяча.**

**32. Развитие быстроты реакции.** Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Имитация движений без мяча. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

**33. Поддача «накатами» слева и справа. Учебная игра**

**34 Техника «Срезка» в игре. «Срезка» в ближнюю, заднюю зону.**

**35. Учебная игра с ранее изученными элементами**

**36. Учебная игра с ранее изученными элементами**

**37. Отработка угла удара подставкой и постановки кисти. Элемент «топ-спин». «Топ-спин» справа, слева**

**38. Подставка с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар**

**39. Игра с партнером через теннисную сетку**

**40. Игра с партнером через теннисную сетку**

**41. Упражнения на выносливость.** Упражнения со скакалкой, бег боком и спиной вперед, повторные полуприседы, полунаклоны.

**42. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу**

**43. Упражнения на выносливость.** Упражнения со скакалкой, бег боком и спиной вперед, повторные полуприседы, полунаклоны

**44. Правила игры в настольный теннис. Соревнования, их организация и проведение. Учебная игра**

**45. Судейство игры, методика судейства. Принятые судейские жесты. Судейские термины .ОРУ. Игра.:«Игра», «Сетка», «Сдвиг стола», «Бок», «Переиграть», «Без сѐта».**

**46. Различные виды жонглирования мячом:** удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

**47. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра.**

**48. Учебная игра.** Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

**49. Различные виды бега. Эстафеты. Учебная игра**

**50. Упражнения на выносливость. Игра «Крутиловка»**

**51. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты**

**52. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры**

**53. Метания мячей разного диаметра и материала. Игра.**

**54. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. Учебная игра.**

**55. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры.**

**56. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная игра.**

**57. Имитационные упражнения. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса**

**58. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная игра на счёт.**

**59. Игра на счет (соревнования).** Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

**60. Игра на счет (соревнования).** Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

**61. Игра на счет (соревнования).** Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

**62. Турнир по настольному теннису.** Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. **Промежуточная аттестация.**

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
<b>«Практическая подготовка»</b>			
1	Виды хваток		
2	Силовые упражнения		
3	Удар толчком слева. Набивание мяча ракеткой		
4	Подача толчком слева		
5	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами		
6	Удар толчком слева. Набивание мяча ракеткой		
7	Подача толчком слева. Передвижение игрока приставными шагами		
8	Удар «накатом» слева. Набивание мяча ракеткой		
9	Удар «накатом» справа. Набивание мяча ракеткой		
10	Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса		
11	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения		
12	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения		
13	Подача прямым ударом.		
14	Тактика одиночных и парных игр.		
15	Тактика нападающего против нападающего		
16	Тактика парных игр.		
17	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева		
18	Игра-подача. подача «Маятник»		
19	Подача «Маятник». Учебная игра с элементами подач		
20	Упражнения для развития скорости		
21	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач		
22	Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника		
23	Подача «накатами» слева и справа		
24	Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса		

25	Подача «Веер»		
26	Совершенствование техники подачи «Маятник»		
27	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре		
28	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой.		
29	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре		
30	Тактика нападающего против нападающего		
31	Техника «срезка» мяча.		
32	Развитие быстроты реакции.		
33	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра		
34	<b>Техника «Срезка» в игре. «Срезка» в ближнюю, заднюю зону.</b>		
35	Учебная игра с ранее изученными элементами		
36	Учебная игра с ранее изученными элементами		
37	Отработка угла удара подставкой и постановки кисти. Элемент «топ-спин». «Топ-спин» справа, слева		
38	Подставка с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар		
39	Игра с партнером через теннисную сетку		
40	Игра с партнером через теннисную сетку		
41	Упражнения на выносливость.		
42	Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу		
43	Упражнения на выносливость		
44	Правила игры в настольный теннис. Соревнования, их организация и проведение		
45	Судейство игры, методика судейства. Принятые судейские жесты. Судейские термины. ОРУ. Игра.		
46	Различные виды жонглирования мячом		
47	Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра.		
48	Учебная игра		
49	Различные виды бега. Эстафеты. Учебная игра		
50	Упражнения на выносливость. Игра «Крутиловка»		
51	Общеразвивающие упражнения в парах.		



52	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры		
53	Метания мячей разного диаметра и материала. Игра.		
54	Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. Учебная игра.		
55	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры.		
56	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная игра		
57	Имитационные упражнения. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса		
58	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная игра на счёт.		
59	Игра на счет (соревнования)		
60	Игра на счет (соревнования)		
61	Игра на счет (соревнования)		
62	Промежуточная аттестация. Теннисный турнир		