

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  
«Теоретическая подготовка»  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 10-15 лет

Составил  
учитель  
Волчёнков А.В.

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. Планируемые результаты .....	3
2. Содержание курса .....	3
3. Календарно-тематический план.....	4

## **1. Планируемые результаты** **По курсу «Теоретическая подготовка»**

**В результате освоения программы «Настольный теннис» обучающиеся :**

**Будут знать:**

- историю игры «Настольный теннис»;
- правила поведения на занятиях;
- роль игры «Настольный теннис» в жизни человека;
- правила игры «Настольный теннис»;
- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

## **2. Содержание**

### **По курсу «Теоретическая подготовка»**

#### **1. Введение**

Техника безопасности.

Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Режим дня. Режим питания.

#### **2. Спортивный травматизм и его предупреждение**

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

#### **3. Оборудование, инвентарь и уход за ним**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

#### **4. Основы техники и тактики игры**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры. Правила игры.

## 5. Методика обучения

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

## 6. Промежуточная аттестация по курсу.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
<b>«Теоретическая часть»</b>			
1	Вводное занятие.		
2	Спортивный травматизм и его предупреждение		
3	Оборудование, инвентарь и уход за ним		
4	Основы техники и тактики игры		
5	Методика обучения		
6	Промежуточная аттестация. Тест.		