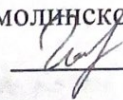



Утверждаю
И/о Директор
Комунально Государственное учреждение
«Основная средняя школа с.Петровка отдела
образования по Сандыктаускому району
управления образования Акмолинской области».

 Ганин С.В.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Настольный теннис»
для учащихся 1-9 классов**

Подготовил: Иванов В.Н. 

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.

Выдающиеся теннисисты Краснодарского края.

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, желателно 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 по мячу:

1. Одношажный способ передвижения
2. Передвижения скользящими
3. Передвижение прыжком.

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.

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; передвижений теннисиста.	4	1	3
5	Подачи. Удар «толчок». Подставка.	9	1	8
6	Подрезка справа – слева.	20	1	19
7	Накаты справа – слева.	20	1	19
8	Основные тактики и судейства	20	2	18
9	Турниры Свободная игра.	32		32
	Итого	108	9	99

Календарно-тематическое планирование учебно –тренировочных занятий по настольному теннису.

№	Содержание	Клчл-во часов	Дата по плану	Корректировка даты	Время проведения
1	Вводное занятие. Беседа об истории развития игры.	1	07.10		19:00-21:00
2	Правила игры в настольный теннис.	1	14.10		19:00-21:00
3,4,5	Стойки игрока их классификация	3	21.10		19:00-21:00
6,7,8	Способы держания ракетки (традиционная,классическая,европейская).	3	28.10		19:00-21:00
9	ОФП, упражнения на координацию, подвижные игры.	1	04.11		19:00-21:00
10,11	Способы перемещения игрока (шаги,переступания,выпады).	2	11.11		19:00-21:00
12,13	Способы перемещения (приставные шаги,скрестные шаги)	2	18.11		19:00-21:00
14	ОФП, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения на гибкость.	1	25.11		19:00-21:00
15,16,17	Подача простая толчком, парные игры.	3	02.12		19:00-21:00
18,19	Навыки владения мячом и ракеткой (подбрасывание, набивание мяча).	2	09.12		19:00-21:00
20	Упражнение в парах, ОФП, эстафеты.	1	23.12		19:00-21:00
21,22,23	Удар толчком слева.	3	13.01		19:00-21:00
24,25	Подача накатом справа, парные игры	2	20.01		19:00-21:00
26,27	Удар накатом справа	2	27.01		19:00-21:00
28,29	Оборудование и игровые условия для игры в настольный теннис.	2	03.02		19:00-21:00
30,31	Подача накатом слева, парные игры.	2	10.02		19:00-21:00
32,33	Удар накатом слева.	2	17.02		19:00-21:00
34	Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.	1	24.02		19:00-21:00
35	Подача с резкой в лева.	1	03.03		19:00-21:00
36,37	Практика игрока атакующего комбинацией ударов.	2	10.03		19:00-21:00
38,39,40	Сложные подачи с верхнебоковым вращением.	3	17.03		19:00-21:00
41	ОФП, Прыжки, многоскоки, подвижные игры.	1	07.04		19:00-21:00
42,43	ложные подачи с нижнебоковым вращением.	2	14.04		19:00-21:00
44,45,46	Удар с резкой справа.	3	21.04		19:00-21:00
47	Тактика игрока защитного стиля.	1	28.04		19:00-21:00
48	Правила проведения встречи.	1	05.05		19:00-21:00
49,50,51	Сложные технические приёмы, завершающий удар.	3	12.05		19:00-21:00
52,53,54	Комбинации подач и ударов.	3	19.05		19:00-21:00



Утверждаю

И.о. Директор

КГУ «Основная средняя школа с.Петровка».

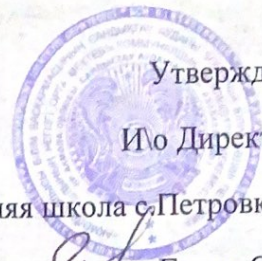
Ганин С.В.

Список

Учащихся занимающихся в спортивном кружке по «Настольному теннису».

1. Шестернин Артем
2. Черникова Галина
3. Аспелейдер Андрей
4. Синякин Артур
5. Касымов Ильдар
6. Гуммель Виктория
7. Руф Виктория
8. Орлов Артем
9. Штаховский Ярослав
10. Гусеинов Руслан
11. Барсуков Филлип
12. Демяшева Анна
13. Муканов Мансур
14. Мукан Жансулу

Тренер:  Иванов В.Н.



Утверждаю
И.о. Директор
КГУ «Основная средняя школа с.Петровка».
Ганин С.В.

Журнал по технике безопасности по «Настольному теннису».

№	Ф.И. занимающегося	Дата проведения	подпись	Ф.И.О. тренера
1	Шестернин Артем	07.10	<i>ИИ</i>	Иванов В.Н.
2	Черникова Галина	07.10	<i>ГЧ</i>	Иванов В.Н.
3	Аспелейдер Андрей	07.10	<i>АА</i>	Иванов В.Н.
4	Синякин Артур	07.10	<i>СА</i>	Иванов В.Н.
5	Касымов Ильдар	07.10	<i>КК</i>	Иванов В.Н.
6	Гуммель Виктория	07.10	<i>ГВ</i>	Иванов В.Н.
7	Руф Виктория	07.10	<i>РВ</i>	Иванов В.Н.
8	Штахровский Ярослав	07.10	<i>ШШ</i>	Иванов В.Н.
9	Гусейнов Руслан	07.10	<i>ГР</i>	Иванов В.Н.
10	Демяшева Анна	07.10	<i>ДА</i>	Иванов В.Н.
11	Орлов Артем	07.10	<i>ОА</i>	Иванов В.Н.
12	Муканов Мансур	07.10	<i>ММ</i>	Иванов В.Н.
13	Мукан Жансулу	07.10	<i>МЖ</i>	Иванов В.Н.
14	Барсуков Филлип	07.10	<i>БФ</i>	Иванов В.Н.
15				Иванов В.Н.
16				Иванов В.Н.

Инструктаж провел: Иванов В.Н.

