

Раздел «Планируемые результаты».

Знать:

- Правила игры, ведение счета, проведение розыгрыша мяча и их требования к правильности выполнения игровых элементов.
- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы игры;
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики;
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- Соблюдать основные правила настольного тенниса;
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы;
- Судить учебную игру.

Раздел «Содержание программы».

1. Введение – 3 часов.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Снаряжение и оборудование для занятий настольным теннисом.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

2. Основные элементы игры – 23 часов.

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

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

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

3. Стратегия и тактика игры – 9 часов

Игра в защите. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

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

Поурочное планирование

Кружок «Настольный теннис»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
	Введение	3	
1	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом	1	3.09
2	История настольного тенниса	1	10.09
3	Инвентарь для занятий теннисом	1	17.09
	Основные элементы игры	23	
4	Прием мяча над столом	1	24.09
5	Прием мяча за столом	1	1.10
6	Прием мяча снизу	1	8.10
7	Подача мяча справа	1	15.10
8	Подача мяча слева	1	22.10
9	Подача мяча нижней подкруткой.	1	12.11
10	Правила игры.	1	19.11
11	Правила ведения счета	1	26.11
12	Учебная игра	1	3.12
13	Учебная игра по заданию	1	10.12
14	Учебная игра по упрощенным правилам	1	17.12
15	Накат справа	1	24.12
16	Накат справа. Изучение.	1	14.01
17	Накат справа. Совершенствование.	1	21.01
18	Накат слева	1	28.01
19	Накат слева. Изучение.	1	4.02
20	Накат слева. Совершенствование.	1	11.02
21	Учебная игра по заданию.	1	18.02
22	Учебная игра по заданию.	1	25.02
23	Учебная игра по заданию.	1	4.03
24	Судейство игры. Ведение счета.	1	11.03
25	Судейство игры из трех партий.	1	18.03
26	Судейство парной игры.	1	8.04
	Стратегия и тактика игры	9	
27	Игра в защите	1	15.04
28	Игра в защите подкруткой.	1	22.04
29	Игра подставкой	1	29.04
30	Игра в нападении	1	6.05
31	Игра в нападении после падачи.	1	13.05
32	Парная игра	1	13.05
33	Парная игра	1	20.05
34	Рейтинговые игры	1	20.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	
ФАКТИЧЕСКИ ПРОВЕДЕНО		32	

