



ООШ № 8

С. Сунетова

Приказ № 201 от 10 октября 2022 г.

**Учебно-тематический план
для учебно-тренировочной группы
по настольному теннису (4 часа в
неделю)**

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	Итого часов.	3	
1	Общая физическая подготовка.		19
2	Специальная физическая подготовка.		18
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		31
5	Игровая подготовка.		22
6	Соревнования.	Согласно календаря	
7	Контрольные испытания.		16
	Итого часов.	6	138
	Всего часов.		144

Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Работа ног, положение корпуса.	1
9			Техника движения ногами, руками в игре.	1
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12			Техника постановки руки в игре.	1
13			Движение ракеткой и корпусом.	1
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
15			Техника движения ногами, руками в игре.	1
16			Техника движения ногами, руками в игре.	1
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21			Движение ракеткой и корпусом.	1
22			Техника постановки руки в игре.	1
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24			Передвижение игрока приставными шагами.	1
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
27			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
36			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
37			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
38			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
39			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
40			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
41			Учебная игра с изученными элементами.	1
42			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
43			Набивание мяча на ракетке	1

44	Основные тактические варианты игры.
45	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.
46	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.
47	Свободная игра на столе.
48	Подача справа и слева.
49	Свободная игра на столе.
50	Подача справа и слева.
51	Открытая и закрытая ракетка
52	Обучение техники подачи прямым ударом
53	Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.
54	Обучение техники подачи прямым ударом
55	Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.
56	Учебная игра с элементами подач.
57	Учебная игра с ранее изученными элементами.
58	Обучение техники «наката» в игре.
59	Совершенствование техники постановки руки в игре
60	Обучение техники «наката» в игре.
61	Применение «подставки» в игре.
62	Изучение техники выполнения «подставки» слева
63	Изучение техники выполнения «подставки» справа
64	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
65	Изучение техники элемента «подрезка»
66	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
67	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов
68	Выполнение наката справа в правый
69	Игровые приемы в настольном теннисе
70	Выполнение наката справа в правый
71	Игровые приемы в настольном теннисе
72	Учебная игра с изученными элементами.
73	Тактика игры атакующего.
74	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
75	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
76	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.
77	Тактика игры атакующего. Учебная игра.
78	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.
79	Тактика игры атакующего. Учебная игра.
80	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
81	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.
82	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
83	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.
84	Подача справа (слева) с подбросом мяча
85	Удар "накат": удержание мяча на столе
86	Подача справа (слева) с подбросом мяча
87	Удар "накат": удержание мяча на столе
88	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
89	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
90	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
91	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
92	Подача слева с верхним вращением мяча
93	Технические приемы с верхним вращением
94	Подача слева с верхним вращением мяча
95	Технические приемы с верхним вращением

96	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
97	Удар «накат» справа и слева на столе.
98	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
99	Удар «накат» справа и слева на столе.
100	Свободная игра на столе.
101	Откидной удар справа.
102	Откидной удар слева.
103	Выполнение подачи в заданную зону стола.
104	Игра на счет из одной, трех партий.
105	Тактика игры против атакующего.
106	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.
107	Свободная игра на столе.
108	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
109	Тактика игры против атакующего.
110	Игра на счет из одной, трех партий.
111	Тактика игры атакующего против атакующего
112	Откидной удар справа.
113	Откидной удар слева.
114	Выполнение подачи в заданную зону стола.
115	Тактика игры атакующего. Учебная игра
116	Игра на счет из одной, трех партий.
117	Тактика игры атакующего против атакующего
118	Свободная игра на столе.
119	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
120	Баланс при подаче. Удар с лета.
121	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.
122	Тактика игры атакующего. Учебная игра
123	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
124	Игра на счет из одной, трех партий.
125	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки
126	Выполнение подачи в заданную зону стола.
127	Учебные игры с заданиями
128	Баланс при подаче. Удар с лета.
129	Свободная игра на столе.
130	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки
131	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.
132	Совершенствование игровых навыков сильных ударов
133	Игра на счет из одной, трех партий.
134	Совершенствование игровых навыков сильных ударов
135	Тактика игры атакующего. Учебная игра
136	Свободная игра на столе.
137	Свободная игра на столе.
138	Свободная игра на столе.
139	Свободная игра на столе.
140	Свободная игра на столе.
141	Свободная игра на столе.
142	Свободная игра на столе.
143	Свободная игра на столе.
144	Подведение итогов.

Список литературы

Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 19