

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тинская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Ю.М. Соболевская.

«__» _____ 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ №2»

_____ Воронина О. А.

«__» _____ 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Настольный теннис»
для обучающихся с 10 до 17 лет
срок реализации 3 года
(2 часа в неделю).

Программу разработал:
Адаричев В. Г.
учитель физической культуры

п. Тинской
2022г.

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису для учащихся 4 – 11 классов разработана в соответствии ФГОС на основе программы по настольному теннису А.Н. Каинов, «Организация работы спортивных секций в школе», издательство «Учитель», 2013 г. а так же на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно МБОУ «Тинская СШ №2» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 часов в год).

Содержание материала Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Техника выполнения комплекса упражнений. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). **Требования к уровню подготовленности учащихся**

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Промежуточная аттестация
реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Итоговый контроль	Соревнования	май

Тематическое планирование по настольному теннису
1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе	2		
2	ОФП: упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного		2	
3	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.		2	
4	Упражнения для развития силы.		2	
5	Упражнения для развития быстроты		2	
6	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.		2	
7	СФП: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	
8	Упражнение для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	

9	Упражнение для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения с отягощением.		2	
10	Техника выполнения упражнений последовательность, периодичность.		2	
11	Изучение правил игры и техника безопасности. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.		2	
12	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		2	
13	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами справа по		2	
14	Исходное положение (стойки): правосторонняя, основная,		2	
15	Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки		2	
16	Способы держания ракетки: вертикальный (пером),		2	
17	Подачи. 1) По способу расположения игрока. 2) по месту контакта ракетки.		2	
18	Технические приемы нижним вращением. 1) Срезка. 2) Подрезка.		2	
19	Технические приемы без вращения мяча. 1) Толчок. 2)Откидка. 3) Подставка.		2	
20	Технические приемы с верхним вращением. 1)Накат 2) Удар		2	
21	Техника подачи. Подброс мяча, направление полета мяча, прием подач. Формы распознавания подач.		2	
22	Игра накатами слева по диагонали		2	
23	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		2	
24	Выполнение наката справа в правый и левый угол стола.		2	
25	Откидка слева со всей левой половины стола (количество ошибок за 3 минуты)		2	

26	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 минуты)		2	
27	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.		2	
28	Выполнение подачи справа откидной в левую половину.		2	
29	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		2	
30	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.		2	
31	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		2	
32	Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		2	
33	Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		2	
34	Учебная игра с ранее изученными элементами.		2	

Тематическое планирование по настольный теннис 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	1	
2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		2	
3	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		2	

4	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		2	
5	Изучение элемента «стоп-спин».		2	
6	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.		2	
7	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре		2	
8	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		2	
9	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		2	
10	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.		2	
11	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом		2	
12	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		2	
13	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		2	
14	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).		2	
15	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).		2	
16	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).		2	
17	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).		2	
18	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.		2	
19	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		2	
20	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		2	
21	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		2	
22	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.		2	

23	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.		2	
24	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		2	
25	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		2	
26	Значение психологической подготовки. Учебная игра.		2	
27	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		2	
28	Передвижение возле стола в игре по направлениям.		2	
29	Удар "подрезка". Учебная игра.		2	
30	Выполнение подачи в заданную зону стола.		2	
31	Отработка подачи в заданную зону стола.		2	
32	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".		2	
33	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".		2	
34	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.		2	

Тематическое планирование по настольный теннис 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Вводный инструктаж по ТБ, упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	1	
2	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).		2	
3	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).		2	

4	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).		2	
5	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).		2	
6	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).		2	
7	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.		2	
8	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.		2	
9	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".		2	
10	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.		2	
11	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.		2	
12	Подача справа и слева. Учебная игра.		2	
13	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.		2	
14	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".		2	
15	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.		2	
16	Работа плеча, предплечья и кисти.		2	
17	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.		2	
18	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.		2	
19	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.		2	

20	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.		2	
21	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".		2	
22	Владение ракеткой и передвижения у стола.		2	
23	Тактика игры атакующего. Учебная игра.		2	
24	Влияние настольного тенниса на организм.		2	
25	Тактика игры против атакующего.		2	
26	Актуальность, популярность настольного тенниса.		2	
27	Тактика игры атакующего против атакующего.		2	
28	Особенности настольного тенниса.		2	
29	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.		2	
30	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.		2	
31	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2	
32	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.		2	
33	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		2	
34	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.		2	

Список литературы

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.