

Муниципальное казённое вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение
центр образования № 10

УТВЕРЖДЕНО

Директором МКВСОУЦО № 10

И.И. Вахтиной



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
школьного спортивного клуба «Старт»

Разработчик
учитель физической культуры
Чумак-Жунь Р.Э.

г. Георгиевск, 2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание материала	4
3.	Учебно-тематическое планирование	5
4.	Календарно-тематическое планирование	5
5.	Требования к уровню подготовки учащихся	9
6.	Перечень учебно-методического обеспечения	10

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису разработана для учащихся 6, 7, 8, 9 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

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 анализаторную 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:

- формирование у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- укрепления здоровья обучающихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- 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:

- 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.

2. Содержание материала

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составляет 1 час в неделю (34 часа в год).

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

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 полулета, 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, контркат (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).

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общесфизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во ч.	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	Дата
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		

5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидност и хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенство	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Вращение мяча.	Совершенство	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенство	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенство	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		

16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Совершенство	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)	Текущий		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
20	Тактика одиночных игр	Совершенство	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
21	Игра в защите	Совершенство	1	Уметь играть в защите	Текущий		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче -	Совершенство	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		

	накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.						
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
29	Тренировка удара: накатом у стенки,	Совершенство	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		

	удары на точность.						
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
33	Соревнования	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
34	Соревнования	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		

5. Требования к уровню подготовленности обучающихся

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.

6. Перечень учебно-методического обеспечения

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.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. - Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.