

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской

области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Зимняцкая СОШ

РАССМОТРЕНО

ТГ учителей
естественно-
математического цикла

Шубин С.С.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Агапцова Е.Н.

Приказ №86/1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Настольный теннис»

направление спортивно-оздоровительное

вид деятельности - познавательная

Хутор Зимняцкий 2023 год

Кружок по настольному теннису

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. В обучении:

обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис, умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),

приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;

формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;

укрепление здоровья, физическая культура и развитие,

формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

3. В воспитании:

привитие санитарно - гигиенических норм поведения,

воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,

воспитание уважительного отношения к сопернику,

воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. ,

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста

- Овладеют основами техники настольного тенниса;
 - Овладеют основами судейства в теннисе;
 - Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
 - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 - Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Основные приемы игры

Поддачи:

Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.

Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону.

Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

Подставка ракеткой.

Толчок ракеткой.

Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.

Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.

Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

Нападающий против нападающего.

Нападающий против защитника.

Защитник против нападающего.

Защитник против защитника.

Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Подведение итогов кружка: соревнование в группе

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Список литературы

- Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
- Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
- Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
- Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
- Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

Календарно-тематическое планирование кружка по настольному теннису

№	Содержание занятия	Теория	Практика	Дата
1-2	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1	1	
3-4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	0,5	1,5	
5-6	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите		2	
7-8	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	0,5	1,5	
9-10	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите		2	
11-12	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	0,5	1,5	
13-14	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите		2	
15-16	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	0,5	1,5	
17-18	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат		2	
19-20	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	0,5	1,5	
21-22	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении		2	
23-24	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	0,5	1,5	
25-26	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении		2	
27-28	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении		2	
29-30	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении		2	
31-32	Игра ударами срезка. Игра в нападении	0,5	1,5	
33-34	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	0,5	1,5	
35-36	Удар подрезкой снизу. Игра в защите		2	
37-38	Удар подрезкой снизу. Игра в защите		2	
39-40	Крученая подача. Игра в защите	0,5	1,5	
41-42	Крученая подача. Игра в защите		2	
43-44	Крученая подача. Игра в защите		2	
45-46	«Резная» подача. Игра в нападении	0,5	1,5	
47-48	«Резная» подача. Игра в нападении		2	
49-50	«Резная» подача. Игра в нападении		2	
51-52	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции		2	
53-54	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.		2	

55-56	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	0,5	1,5	
57-58	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	0,5	1,5	
59-60	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.		2	
61-62	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2		2	
63-64	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2		2	
65-66	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 1*1		2	
67-68	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 1*1		2	
69-72	Резерв		4	