

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева»

Согласовано:

Зам. директора по ВР

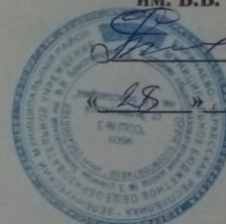
М.И. Брателева
«28» 08 2023г.

Утверждено:

директор МБОУ «СОШ № 3
ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева

В.И. Петрушкова

«28» 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень: базовый
возраст обучающихся 12-17
срок реализации 1 год

Рабочую программу разработала
учитель физической культуры
высшей категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева»
Шаркова Галина Ивановна

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка кружка «Настольный теннис»

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-11 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.

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 «МКОУ «СОШ №3 ст. Зеленчукской им. В.В. Бреславцева» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа 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

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, контрнаткат (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).

5. 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.

2. Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) |
|--------------|---|----------------------------------|
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 3 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 |
| 4 | Обучение техническим приёмам | 9 |
| 5 | Интегральная подготовка | 6 |
| 6 | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 10 |
| 7 | Итого: | 35 |

4. Календарно-тематическое планирование

| № уро ка | Тема урока | Тип урока | Кол- во часов | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата | |
|----------------|---|---------------------------|---------------------|---|-----------------|------|------|
| | | | | | | план | факт |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещению. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий | | |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 3 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Апр-ния с ракеткой. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 6 | Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 7 | Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 8 | Удары по мячу накатом. Освоение подачи. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий | | |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | Текущий | | |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи. | Совершенствование | 1 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий | | |
| 11 | Обучение имитации ударов. Вращение мяча. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий | | |
| 12 | Основные положения теннисиста. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий | | |
| 13 | Исходные положения, выбор места. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Текущий | | |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий | | |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий | | |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий | | |
| 17 | Подачи: короткие и длинные. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий | | |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным | Текущий | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------|---|---|--------------|--|--|
| | | | | вращением) | | | |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий | | |
| 20 | Тактика одиночных игр | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий | | |
| 21 | Игра в защите | Совершенствование | 1 | Уметь играть в защите | Текущий | | |
| 22 | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | | |
| 23 | Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | | |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Текущий | | |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Совершенствование | 1 | Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка | Текущий | | |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | Совершенствование | 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. | Совершенствование | 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). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять передвижения у стола | Текущий | | |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность. | Текущий | | |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 33 | Соревнования | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 34 | Соревнования | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 35 | | | | | | | |

