

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования №59 «Личность»
МБОУ «ЦО №59 «Личность»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

№ протокола 1
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО
№59 «Личность»

Ю.С. Лопа

№ 74/а-30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Илюшкин Евгений Олегович,
педагог дополнительного образования

2023 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 10-15 лет 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

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.
- Общекультурный 1 (одного) года обучения: 70 часов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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, контрнакат (с посту-пательным 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, вы-пады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревно-ваниям (разминка общая и игровая).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Теория	8	8	
2	Общезфизическая подготовка	8		8
3	Специальная физическая подготовка	6		6
4	Обучение техническим приёмам	18	1	17
5	Интегральная подготовка	12	1	1
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18	2	16
7	Итого:	70	14	56

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид контроля
1	09	06 08	16.00-17.00	Комбинированное	2	Физическая культура в современном обществе.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
2	09	13 15	16.00-17.00	Комбинированное	2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
3	09	20 22	16.00-17.00	Комбинированное	2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
4	09	27 29	16.00-17.00	Теоретическая	2	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
5	10	4 6	16.00-17.00	Практическая	2	Выбор ракетки и способы держания.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
6	10	11 13	16.00-17.00	Практическая	2	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
7	10	18 20	16.00-17.00	Практическая	2	Повторение предыдущего урока	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
8	10	25 27	16.00-17.00	Практическая	2	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
9 10	11	1 3	16.00-17.00	Практическая	2	Удары по мячу накатом.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий

11	11	8 10	16.00-17.00	Практическая	2	Удар по мячу с полуполета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
12	11	15 17	16.00-17.00	Практическая	2	Игра в ближней и дальней зонах.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
13	11	22 24	16.00-17.00	Практическая	2	Вращение мяча.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
14	11/12	29 1	16.00-17.00	Практическая	2	Основные положения теннисиста.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
15	12	6 8	16.00-17.00	Практическая	2	Исходные положения, выбор места.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
16	12	13 15	16.00-17.00	Практическая	2	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
17	12	20 22	16.00-17.00	Практическая	2	Одношажные и двухшажные перемещения.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
18	12	27 29	16.00-17.00	Практическая	2	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
19	01	10 12	16.00-17.00	Практическая	2	Поддачи: короткие и длинные.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
20	01	17 19	16.00-17.00	Практическая	2	Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением).	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
21	01	24 26	16.00-17.00	Практическая	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий

22	01/02	31 02	16.00-17.00	Практиче ская	2	2	Тактика одиночных игр	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
23	02	07 09	16.00-17.00	Практиче ская	2	2	Игра в защите	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
24	02	14 16	16.00-17.00	Комбини рованная	2	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
25	02	21 28	16.00-17.00	Комбини рованная	2	2	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
26	03	01 06	16.00-17.00	Практиче ская	2	2	Применение подач с учетом атакующего и защитающего соперника.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
27	03	13 15	16.00-17.00	Практиче ская	2	2	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
28	03	20 22	16.00-17.00	Практиче ская	2	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
29	03	27 29	16.00-17.00	Практиче ская	2	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий

30	04	03 05	16.00-17.00	Практиче ская	2	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
31	04	10 12	16.00-17.00	Практиче ская	2	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
32	04	17 19	16.00-17.00	Практиче ская	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал ЦО 59	Тестирование
33	04	24 26	16.00-17.00	Практиче ская	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал ЦО 59	Тестирование
34	05	03 07	16.00-17.00	Практиче ская	2	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал ЦО 59	Тестирование
35	05	15 17	16.00-17.00	Практиче ская	2	Соревнования	Спортивный зал ЦО 59	Тестирование