

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА СУДЕЙСКОГО»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЦО № 7

/И.В.Симонова/
приказ № 292 -а
от 30.08.2023г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа кружка
«Настольный теннис»**

Рекомендована для возраста: 5-11 классы

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: основного, среднего общего образования

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы:
руководитель кружка
Аксенова Наталья Радиславовна

**Тула
2023 год**

Пояснительная записка

Программа «Спортивная секция «Настольный теннис» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

Педагогическая целесообразность программы спортивной секции «Настольный теннис» заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

Новизна программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель:

Укрепление здоровья и содействие физическому здоровью подростка.

Задачи:

1. Обучающие:

- Изучение техники и тактики игры в теннис.
- Обучение правилам проведения и организации спортивных игр.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

2. Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений

- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие коммуникабельных способностей
- Развитие самостоятельности.

3. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма и гордости за свою страну
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание организаторских навыков
- Воспитание судейских и инструкторских навыков.
- Воспитание чувства ответственности, долга.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

знать

- виды тенниса
- технику и тактику игры
- правила соревнований
- правила организации игры

уметь

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность
- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей

Способы проверки.

Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний.

Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, тестирования.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения - 272 ч., второй год обучения - 272 ч. в год.

Режим занятий 4 часа в неделю.

Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 14-17 лет.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

Учебно-тематический план может изменяться с учетом запросов и индивидуальными особенностями занимающихся детей. Особенности организации занятий календаря спортивно-массовых мероприятий также могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Специфичность проведения тренировок в зависимости от возраста занимающихся:

-нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности в соответствии с возрастной группой;

-все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности детей.

Обучающиеся будут

знать:

- краткую историю развития игры в теннис

- о гигиене, режиме дня, закаливании;

- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;

- элементы техники тенниса.

- правила соревнований.

уметь

- выполнять элементы игры в теннис

- выполнять специальные физические упражнения

- судействовать соревнования
- ухаживать и сохранять спортивный инвентарь.

Содержание программы первого года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

3. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

4. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

5. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

6. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

7. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

9. Общая и специальная физическая подготовка.

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

10. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

11. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

12. Контрольные упражнения и соревнования.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Содержание

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. | 1 | 1 | - |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - |
| 3. | Спортивный травматизм и его предупреждение. | 1 | 1 | - |
| 4. | Основы техники и тактики игры. | 116 | 1 | 115 |
| 5. | Методика обучения. | 53 | 1 | 52 |
| 6. | Оборудование инвентарь и уход за ним. | 4 | - | 4 |
| 7. | Психологическая подготовка. | 2 | 2 | - |
| 8. | Правила игры, соревнования, их организация и проведение. | 15 | 1 | 14 |
| 9. | Общая и специальная физическая подготовка. | 69 | - | 69 |
| 10. | Судейская практика. | 10 | 1 | 9 |
| | Итого: | 272 | 9 | 263 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

| № п/п | Дата проведения | Содержание | Кол-во часов |
|------------------|----------------------------|--|-------------------------|
| 1 | | Т.Б. на занятиях по настольному теннису. Классификация и общая характеристика. | 2 |
| 2 | | Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 |
| 3 | | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | 2 |
| 4 | | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | 3 |
| 5 | | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 2 |
| 6 | | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 7 | | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | 2 |
| 8 | | Передвижение игрока приставными шагами. | 3 |
| 9 | | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 2 |
| 10 | | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 1 |
| 11 | | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. | 2 |
| 12 | | Учебная игра с элементами подач. | 3 |
| 13 | | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. | 2 |
| 14 | | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 15 | | Обучение техники «срезка» мяча. | 2 |
| 16 | | Совершенствование техники срезки в игре. | 3 |
| 17 | | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 2 |
| 18 | | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 1 |
| 19 | | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 2 |
| 20 | | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 3 |
| 21 | | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 2 |
| 22 | | Соревнование в подгруппах. | 1 |
| 23 | | Соревнование в подгруппах. | 2 |
| 24 | | Соревнование в подгруппах. | 3 |
| 25 | | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 2 |
| 26 | | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 1 |
| 27 | | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | 2 |
| 28 | | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | 3 |
| 29 | | Обучение техники «наката» в игре. | 2 |
| 30 | | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 31 | | Изучение вращения мяча в «накате». | 2 |
| 32 | | Изучение вращения мяча в «накате». | 3 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 33 | | Обучение техники «наката» слева, справа. | 2 |
| 34 | | Обучение техники «наката» слева, справа. | 1 |
| 35 | | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 2 |
| 36 | | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 3 |
| 37 | | Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. | 2 |
| 38 | | Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. | 1 |
| 39 | | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 2 |
| 40 | | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 3 |
| 41 | | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | 2 |
| 42 | | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | 1 |
| 43 | | Применение «подставки» в игре. | 2 |
| 44 | | Применение «подставки» в игре. | 3 |
| 45 | | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 2 |
| 46 | | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 1 |
| 47 | | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 2 |
| 48 | | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 3 |
| 49 | | Занятия по совершенствованию техники | 2 |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | | элемента «подставка» слева, справа. | |
| 50 | | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 1 |
| 51 | | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 2 |
| 52 | | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 3 |
| 53 | | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 2 |
| 54 | | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. | 1 |
| 55 | | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. | 2 |
| 56 | | Применение элемента «подрезка» в игре. | 3 |
| 57 | | Применение элемента «подрезка» в игре. | 2 |
| 58 | | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. | 1 |
| 59 | | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. | 2 |
| 60 | | Совершенствование изученных элементов в игре. | 3 |
| 61 | | Совершенствование изученных элементов в игре. | 2 |
| 62 | | Изучение технического приёма «свеча». | 1 |
| 63 | | Изучение технического приёма «свеча». | 2 |
| 64 | | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 3 |
| 65 | | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 2 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 66 | | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 |
| 67 | | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 |
| 68 | | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 3 |
| 69 | | Изучение элемента «стоп-спин». | 2 |
| 70 | | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. | 1 |
| 71 | | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре | 2 |
| 72 | | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре | 3 |
| 73 | | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов | 2 |
| 74 | | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 75 | | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. | 2 |
| 76 | | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом | 3 |
| 77 | | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 2 |
| 78 | | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 79 | | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). | 2 |
| 80 | | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). | 3 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 81 | | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). | 2 |
| 82 | | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). | 1 |
| 83 | | Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС. | 2 |
| 84 | | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. | 3 |
| 85 | | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. | 2 |
| 86 | | Обучение игры ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. | 1 |
| 87 | | Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. | 2 |
| 88 | | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. | 3 |
| 89 | | Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 2 |
| 90 | | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. | 1 |
| 91 | | Значение психологической подготовки. Учебная игра. | 2 |
| 92 | | "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. | 3 |
| 93 | | Передвижение возле стола в игре по направлениям. | 2 |
| 94 | | Удар "подрезка". Учебная игра. | 1 |
| 95 | | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 2 |
| 96 | | Обучение игровым приёмам "подставка", | 3 |

| | | | |
|------------|--|---|---|
| | | "плоский удар". | |
| 97 | | Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка". | 2 |
| 98 | | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. | 1 |
| 99 | | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. | 2 |
| 100 | | Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). | 3 |
| 101 | | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз). | 2 |
| 102 | | Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд). | 1 |
| 103 | | Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки). | 2 |
| 104 | | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз). | 3 |
| 105 | | Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра. | 2 |
| 106 | | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. | 1 |
| 107 | | Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". | 2 |
| 108 | | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. | 3 |
| 109 | | Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие. | 2 |
| 110 | | Подача справа и слева. Учебная игра. | 1 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 111 | | Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой. | 2 |
| 112 | | Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка". | 3 |
| 113 | | Замах ракеткой, удар, завершающая фаза. | 2 |
| 114 | | Работа плеча, предплечья и кисти. | 1 |
| 115 | | Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям. | 2 |
| 116 | | Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. | 3 |
| 117 | | Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. | 2 |
| 118 | | Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки. | 1 |
| 119 | | Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка". | 2 |
| 120 | | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 3 |
| 121 | | Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 2 |
| 122 | | Тактика игры против атакующего. | 1 |
| 123 | | Актуальность, популярность настольного тенниса. | 2 |
| 124 | | Тактика игры атакующего против атакующего. | 3 |
| 125 | | Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 2 |
| 126 | | Совершенствование игровых навыков | 1 |

| | | | |
|------------|--|--|---|
| | | сильных ударов с вращением мяча. | |
| 127 | | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 |
| 128 | | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. | 3 |
| 129 | | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 2 |
| 130 | | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 131 | | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. | 2 |
| 132 | | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. | 3 |
| 133 | | Особенности настольного тенниса. | 2 |
| 134 | | Влияние настольного тенниса на организм. | 1 |
| 135 | | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 |
| 136 | | Игровой урок. Подведение итогов. | 3 |

Список используемой литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир, 1998.
3. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. Асток, 2004
4. Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.
5. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
9. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
10. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2000