

Принята на заседании
педагогического совета
КГУ «Белоглинская основная
средняя школа отдела
образования
Карабалыкского района»
Протокол № 1
« 28 » августа 2024 года

Директор школы
Пугачёва Л.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по секции Настольный теннис
Возраст обучающихся: 5-9 классы
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель: Иржанов Рахат Маратович,
педагог дополнительного образования

с.Белоглинка,
2024 год

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-9 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки РК, в том числе 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 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.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

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;
- определение способностей и возможностей детей для занятий в настольный теннис;
- познакомить с правилами игры в настольный теннис;

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- овладеть навыками игры в настольный теннис.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, это учащиеся 5-9 классов. Количественный состав в группе – не менее 15 человек.

К занятиям допускаются все желающие дети..

Срок реализации 1 учебный год (2024-2025 учебный год). 3 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты обучения детей - участие в соревнованиях, школьных лигах.

Учебно-тематический план

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)	Теория	Практика
1	Теория	12	12	0
2	Общefизическая подготовка	9	2	7
3	Специальная физическая подготовка	9	1	8
4	Обучение техническим приёмам	27	3	24
5	Интегральная подготовка	18	2	16
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	27	0	27
	Итого:	102	20	82

Содержание изучаемого курса

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. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача 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 (крестные 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).

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, подкрути, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

№ занятия	Тема	Количество часов		Всего часов	Дата
		Теория	Практика		
1	Физическая культура в современном обществе.	3	0	3	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	3	0	3	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	3	0	3	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	3	0	3	
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	2	3	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	2	3	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	0	3	3	
8	Удары по мячу накатом.	0	3	3	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	0	3	3	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	0	3	3	
11	Вращение мяча.	1	2	3	
12	Основные положения теннисиста.	1	2	3	
13	Исходные положения, выбор места.	0	3	3	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	2	3	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	2	3	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	0	3	3	
17	Подачи: короткие и длинные.	0	3	3	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	0	3	3	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	0	3	3	
20	Тактика одиночных игр	0	3	3	
21	Игра в защите	0	3	3	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	0	3	3	

23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	0	3	3	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	0	3	3	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2	1	3	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	0	3	3	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	0	3	3	
28	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	0	3	3	
29	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	0	3	3	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	0	3	3	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	0	3	3	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	0	3	3	
33	Соревнования	0	3	3	
34	Соревнования	0	3	3	
	ИТОГО:	20	82	102	

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС.
2. Барчукова Г., Настольный теннис.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры».
5. Иванов В.С., Теннис на столе.

6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.