

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Настольный теннис».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Настольный теннис».

Приказ от 01.09.2023г №279

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Педагог:
Борисов Павел
Петрович, высшая
квалификационная
категория

2023- 2024 учебный год

1. Планируемые результаты

По окончании курса по теме «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
 - методы и средства ОФП, СФП;
 - правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- Обучающиеся должны уметь:
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование

 - выполнять общеразвивающие упражнения:
упражнения на *развитие гибкости*,
упражнения на развитие скоростных способностей,
упражнения на развитие координационных способностей,
 - наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
 - выполнять первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;
 - выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса по теме «Настольный теннис» обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «Настольный теннис»;
- тактические приемы и методы игры в Настольный теннис;
- правила игры в Настольный теннис;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по Настольному теннису);
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;
- приобретут навыки в судейства, выполнение нормативов по видам подготовки;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

2. Содержание программы

I. «Основы знаний». Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2 История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

1.3 Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания,

гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4 Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и

отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5 Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Основы Настольного тенниса. «Практическая подготовка»

Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2.1 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.2 Техническая подготовка

1. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
3. Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
4. Серии упражнений с мячом.
5. Упражнения на развитие координации движений.
6. Тренировка с ракеткой и мячом.
7. Обучение имитации различных ударов.
8. Отработка различных ударов об стенку.
9. Освоение различных ударов через сетку.
10. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
11. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
12. Обучение «левой» хватке ракетки.
13. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
14. Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
15. Контрольные нормативы.
16. Серия упражнений на развитие координации движений.
17. Игра через сетку.
18. Отработка «резаных» ударов.
19. Освоение «крученых» ударов.
20. Отработка ударов «с лета».
21. Игра через сетку с применением различных приемов.
22. Отработка удара «смешанных».
23. Освоение подачи.
24. Отработка игры «с полулета».
25. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
26. Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
27. Обучение парной игре, игра через сетку парами.
28. Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

**3. Календарно – тематическое планирование
«Настольный теннис» (72 часа)**

№	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Актуальность, популярность настольного тенниса.	07.09	
2	Гигиена и врачебный контроль.	07.09	
3	Влияние настольного тенниса на организм.	14.09	
4	Особенности настольного тенниса.	14.09	
5	Изучение элементов стола и ракетки.	21.09	
6	Хватка ракетки.	21.09	
7	Работа ног, положение корпуса.	28.09	
9	Техника движения ногами, руками в игре.	28.09	
10	Работа плеча, предплечья и кисти.	05.10	
11	Изучение хваток, изучение выпадов.	05.10	
12	Техника постановки руки в игре.	12.10	
13	Движение ракеткой и корпусом.	12.10	
14	Техника движения ногами, руками в игре.	19.10	
15	Изучение хваток, изучение выпадов.	19.10	
16	Владение ракеткой и передвижения у стола.	26.10	
17	Движение ракеткой и корпусом.	26.10	
18	Техника постановки руки в игре.	02.11	
19	Изучение хваток, изучение выпадов.	02.11	
20	Передвижение игрока приставными шагами.	09.11	
21	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	16.11	
22	Техника подачи прямым ударом.	16.11	
25	Техника движений при выполнении ударов.	23.11	
26	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	23.11	
27	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	30.11	
28	Техника выпадов, хваток, передвижения.	30.11	
29	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	07.12	
30	Техника подачи прямым ударом.	07.12	
31	Техника движений при выполнении ударов.	14.12	
32	Учебная игра с изученными элементами.	14.12	
33	Владение ракеткой и передвижения у стола.	21.12	
34	Набивание мяча на ракетке	21.12	
35	Основные тактические варианты игры.	28.12	
36	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	28.12	
37	Свободная игра на столе.	11.01.2023	
38	Подача справа и слева.	11.01.2023	
39	Открытая и закрытая ракетка	18.01	
40	Техника подачи «Маятник». Игра- подача.	18.01	
41	Техника подачи прямым ударом	25.01	
43	Техника подачи «Маятник». Игра- подача.	25.01	
44	Учебная игра с элементами подач.	01.02	
45	Учебная игра с ранее изученными элементами.	01.02	

46	Техника «наката» в игре.	08.02	
47	Техника постановки руки в игре	08.02	
48	Применение «подставки» в игре.	15.02	
49	Изучение техники выполнения «подставки» слева	15.02	
50	Изучение техники выполнения «подставки» справа	22.02	
51	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	22.02	
52	Изучение техники элемента «подрезка»	01.03	
53	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	01.03	
54	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	15.03	
55	Выполнение наката справа в правый	15.03	
56	Игровые приемы в настольном теннисе	22.03	
57	Выполнение наката справа в правый	22.03	
57	Игровые приемы в настольном теннисе	29.03	
58	Учебная игра с изученными элементами.	29.03	
59	Тактика игры атакующего.	05.04	
60	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	05.04	
61	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	12.04	
62	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	12.04	
63	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	19.04	
64	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	19.04	
65	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	26.04	
66	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	26.04	
67	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	03.05	
68	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	03.05	
69	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	10.05	
70	Подача справа (слева) с подбросом мяча	10.05	
71	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	17.05	
72	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	24.05	
	Всего 72 часа		