



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B70C433EDF6726

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: Директор

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 08.10.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

РАССМОТРЕНО:

Решением Педагогического
совета протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Министерство образования Ставропольского края
общеобразовательная школа
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
В.В. Решетникова
«27» августа 2021 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
Классы	6-7
Предметная область	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
Учебный год	2021 – 2022

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной и воспитательной работе

Ю.И. Кузнецова

Железноводск, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей студента, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач обучения игры в настольный теннис.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель: создание условий для массового привлечения школьников к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

- формировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать специальные способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробных возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры;
- обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- прививать навыки соревновательной деятельности;
- развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

– воспитывать коммуникабельность, коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности студентов по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются студенты, желающие заниматься спортом, не имеющие противопоказаний по здоровью. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Календарно - тематический план рассчитан на 35 часов в год (1 часа в неделю).

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, 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 (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).

Учебный план программы «Настольный теннис»

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

Тематическое планирование.

№	Тема	Тип занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1-2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правила безопасности игры.	Изучение нового материала	2	Знать т/б на уроках по настольному теннису. Знать теоретический материал по настольному теннису.	Текущий
3-4	Выбор ракетки и способы держания. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
5	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий
6	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий
7	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий
8	Вращение мяча.	Совершенствование	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий
9	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий
10	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий
11	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий
12	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий
13-14	Поддача: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением	Совершенствование	2	Уметь выполнять поддачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий
15	Поддачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять поддачи: короткие и длинные	Текущий
16	Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)	Текущий
17	Удары: накатом с подрезанного мяча,	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с	Текущий

	накатом по короткому мячу, крученая «свеча».			подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	
18	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
19	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий
20	Основные тактические комбинации при своей подаче.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
21-22	Основные тактические комбинации при подаче соперника.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
23	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий
24	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий
25	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
26-27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары.	Совершенствование	2	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	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	Совершенствование	1	Знать основы тренировки теннисиста. Общефизической подготовки	Текущий
30-31	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование
34	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование
35	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование