

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Козульская СОШ№1»
«31» августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Козульская СОШ№1»
_____Н.А.Николаева
31» августа 2023г.Приказ № 118

Дополнительная образовательная программ

"Настольный теннис"

на 2023 - 2024 учебный год

Направление: социально-педагогическое

Срок реализации: 1 год.

Возраст учащихся: 10-17 лет.

Клубное формирование: отряд.

Руководитель: Муравский Н.М.

пгт. Козулька
2023

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть настольный теннис.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт

1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Вращение мяча. ОФП.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		

12	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места. ОРУ.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двушажные перемещения. ОФП.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные. ОРУ.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)	Текущий		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
20	Тактика одиночных игр.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
21	Игра в защите. ОФП.	Совершенство вание	2	Уметь играть в защите	Текущий		
22	Основные тактические комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		

	<p>При своей подаче:</p> <p>а) короткая подача;</p> <p>б) длинная подача.</p>						
23	<p>Основные тактические комбинации</p> <p>При подаче соперника:</p> <p>а) при длинной подаче — накат по прямой;</p> <p>б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p>	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
25	<p>Основы тренировки теннисиста.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>	Совершенство вание	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в	Совершенство вание	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		

	стороны).						
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		
30	Игра у стола. Игровые комбинации. ОРУ.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
31	Игра у стола. ОФП.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
33	Соревнования. ОРУ.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
34	Соревнования. ОФП.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
35	Соревнования. ОРУ.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
36	Соревнования. ОФП.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестирование		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.