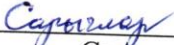


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Республиканская школа-интернат «Тувинский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО
на пед. совете

Протокол №1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР


Сарылгар С.А.
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ «РШИ
«ТКК»

Монгуш С.Г.
Приказ №265 от
«31» августа 2023г.



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

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Сат Булат Болатович,
педагог дополнительного образования.

КЫЗЫЛ, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-10 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

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 анализаторную 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.

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;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокообразованных волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных

упражнений;

- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно ГБОУ РШИ ТКК организация занятий по направлениям кружковой объединении является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на кружковую объединению по физической культуре (настольный теннис) составило 4 часа в неделю (136 часа в год).

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

2. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	2 10
2	Общесфизическая подготовка	4 18
3	Специальная физическая подготовка	4 18
4	Обучение техническим приёмам	4 25
5	Интегральная подготовка	4 18
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	6 16
7	Итого:	136

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требован ия к уровню подготов ки обучающ ихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещению.	Изучени е нового материа ла	4	Знать т/б на уроках по настольно му теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой.	Изучени е нового материа ла	4	Знать теоретиче ский материал по настольно му теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Априя с ракеткой.	Изучени е нового материа ла	4	Знать теоретиче ский материал по настольно му теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	Изучени е нового материа ла	4	Знать теоретиче ский материал по настольно му теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом.	Изучени е нового материа ла	4	Знать теоретиче ский материал по настольно му теннису	Текущий		
6	Обучение имитации	Изучени	4	Знать	Текущий		

	различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	е нового материала		теоретический материал по настольному теннису			
7	Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	4	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом. Освоение подачи.	Совершенствование	4	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи.	Совершенствование	4	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	Совершенствование	4	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Обучение имитации ударов. Вращение мяча.	Совершенствование	4	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	4	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные	Соверш	4	Уметь	Текущий		

	положения, выбор места.	енствовање		выполняют исходные положения, выбор места			
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствовање	4	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствовање	4	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствовање	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствовање	4	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным	Совершенствовање	4	Уметь выполнять подача накатом,	Текущий		

	вращением).			удары слева, справа, контрнака т (с поступательны м вращение м)			
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Соверш енствова ние	4	Уметь выполнят ь удары: накатом с подрезанн ого мяча, накатом по коротком у мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
20	Тактика одиночных игр	Соверш енствова ние	4	Уметь выполнят ь тактичesk иe действия в одиночны х играх	Текущий		
21	Игра в защите	Соверш енствова ние	4	Уметь играть в защите	Текущий		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Соверш енствова ние	4	Уметь выполнят ь основные тактичesk иe комбинац ии	Текущий		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной	Соверш енствова ние	4	Уметь выполнят ь основные тактичesk иe	Текущий		

	подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			комбинации			
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство	4	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущий		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	4	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	4	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения)	Текущий		

				ия) и в игре			
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Соверш енствова ние	4	Уметь выполнят ь передвиж ения у стола	Текущий		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Соверш енствова ние	4	Уметь выполнят ь удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Соверш енствова ние	4	меть играть у стола	Тестиров ание		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Соверш енствова ние	4	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Соверш енствова ние	4	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
33	Соревнования	Соверш енствова ние	4	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
34	Соревнования	Соверш енствова ние	4	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
			136				

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). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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).