

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
"Варнавинская школа-интернат"



Рабочая программа школьного спортивного клуба "Движение"

«Настольный теннис»

Составитель: учитель физической культуры

Матвеев Сергей Сергеевич

2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 35 часов обучения. Возраст детей с 9 до 17 лет.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке;
- укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

спортивно – оздоровительный;

учебно – тренировочный, соревновательный.

На спортивно – оздоровительном этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На учебно – тренировочном этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Режим занятий

Количество часов и занятий в неделю: 1 часа в неделю, 1 занятия по 1 учебному часу, продолжительность занятий – 40 минут.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

По завершению обучения выпускник научится:

- Укреплять здоровье
- Основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
- Навыкам соревновательной деятельности.
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- выполнять технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Выполнять основные приёмы техники выполнения ударов.
- Выполнять основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики
- Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Выполнять основные правила настольного тенниса

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- Соблюдать технику безопасности при выполнении нормативных требований

По завершению обучения выпускник получит возможность научиться:

- С помощью специальных упражнений улучшать способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
- Технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Правилам выполнения нормативных требований
- Выполнять не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Содержание учебного предмета (курса)

Вводные занятия

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в

процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Танцы у стола, или шаги к победе.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Хватка и толчок

Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

Срезки

Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Накаты

Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите

Поддача

Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

Правила соревнований и игровая практика

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2

Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема	Количество часов
	План	Факт		
1			Вводно-организационное занятие	1
2			Твои спутники. Ракетка. Мяч. Стол. Сетка. Игровая площадка	1
3			Секреты маленького мяча	1
4			Танцы у стола, или шаги к победе	1
5			Танцы у стола, или шаги к победе	1
6			Танцы у стола, или шаги к победе	1
7			Звонкий мяч пустился вскачь	1
8			Хватка	1
9			Толчок	1
10			Толчок	1
11			Срезка	1
12			Срезка справа	1

13			Срезка справа	1
14			Срезка слева	1
15			Накат	1
16			Накат слева	1
17			Накат слева	1
18			Накат справа	1
19			Подача	1
20			Подача	1
21			Подача маятник	1
22			Правила соревнований	1
23			Учимся побеждать	1
24			Игровая практика	1
25			Игровая практика	1
26			Стратегия и тактика игры	1

27		Подготовка соревнований	к 1
28		Первенство школы среди учеников	1
29		Первенство школы среди учеников	1
30		Финал первенства школы среди учеников	1
31		Первенство школы среди учеников	1
32		Финал первенства школы	1
33		Учимся извлекать уроки или Анализ над ошибками	1
34		Учимся извлекать уроки или Анализ над ошибками	1
		Итого:	34

Нормативы по технической подготовленности

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения. Особое

внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной 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).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

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

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
 1. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
 2. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях поселений с малой численностью. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

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.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов . В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивную секцию зачисляются обучающиеся школы, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).