

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Партизанского района

МКОУ "Минская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Смирнова С.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Бакшетская А.П.
г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы


А.А. Михайленко
Приказ № 65 от «3»
августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа, школьный спортивный клуб «Сибиряк» по направлению «настольный теннис» на 2023-2024 учебный год

Возраст детей: 7-15

лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: педагог дополнительного образования
Олег Викторович Баранов

п.Мина 2023 год

Пояснительная записка

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий стороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении ананизма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. ннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в тольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное (уховное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в зни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает готворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает ниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое шление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические енения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие тие качества.

Настольный теннис — это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но вольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее жения. А для учащихся все это возможно при условии, если они овладеют иональной техникой игры.

В интересах эффективного физического совершенствования бходимо учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки в школьных и школьных секциях, в учебно – тренировочных группах. Работа спортивных секций и школе во многом зависит от содержания учебной программы. В основу данной цифицированной программы заложены основополагающие принципы подготовки ртсменов, основанных на результатах научных исследований и передовой ртивной практики. Задача этой программы — изложить общепринятые ретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют еделяющее значение для достижения определенных спортивных результатов.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису составлена на ове программы для внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции астольный теннис». Утверждено управлением воспитания и дополнительного азования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендовано для ользования в системе дополнительного образования детей.

Цель программы - воспитать физически здоровую психоустойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

задачи

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- в привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом и привитие имающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису;

Актуальность. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных

действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

В спортивную группу зачисляются обучающиеся 5-9 классов, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Содержание программы

1. Техника безопасности

Условия безопасного проведения уроков и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям н./теннисом. Разминку проводить обязательно.

2. История развития настольного тенниса

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

Выдающиеся теннисисты России и мира.

3. Терминология, правила н/тенниса; Оборудование и инвентарь

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

4. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Способы движения ног при ударе подразделяются:

а. Одношажный способ

передвижения.

б. Передвижения скользящими шагами.

в. Передвижение

прыжками

Повороты

тела вправо и влево, наклоны вперед или назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

5 . Подачи. Удар «толчок». Подставка

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. *Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

Подача «маятник» Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. *Подача «веер»*. Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракеткой, отскочил от нее на сторону противника.

6. Подрезка справа – слева

При ударе «подрезкой» ракетка в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракетки можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

7. Накат справа- это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Накат закрытой ракеткой слева: движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

8. Основы тактики игры и судейства.

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи.

Тактика подач — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча.

Права и обязанности участников

соревнований: Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать

правила
соревнований.

Ведущий судья должен: Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече

Требования к уровню подготовки воспитанников

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Время и сроки проведения испытаний: с 1 по 15 мая учебного года, согласно учебно-тематического плана.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

- из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

- из положения «высокого роста» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Инвентарь: секундомер, сажень.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный инвентарь:
Секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные

-теннисный стол

-учебно-методическая литература по настольному теннису.

Учебно-тематический план

| № | Тема | Количество часов | | |
|---|---|------------------|----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности. История развития настольного тенниса. Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь. Хватка ракетки; стойка; Способы передвижений теннисиста. | 2 | 2 | |
| 2 | Поддачи. Удар «толчок». Подставка. | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Подрезка справа – слева. | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Накаты справа – слева. | 4 | | 4 |
| 5 | Основы тактики и судейства | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Турниры Свободная игра. | 10 | | 10 |
| 7 | Турниры Свободная игра. | 10 | | 10 |
| | итого | 36 | 5 | 31 |

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по настольному теннису на 36 часов

| № | Содержание | Кол-во часов | дата |
|------|--|--------------|--------------|
| 1, 2 | Вводное занятие. Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации | 2ч. | 1.09 8.09 |

| | | | |
|-------|--|------|---------------|
| | (правосторонняя, левосторонняя). Способы держания ракетки (традиционная, классическая, европейская). Способы перемещения игрока (шаги, переступания, выпады). Способы перемещения (приставные шаги, скрестные шаги). | | |
| 3 | Подача простая толчком, парные игры. Навыки владения мячом и ракеткой (подбрасывание, набивание мяча). | 1 ч. | 15.09 |
| 4 | Удар толчком слева. Подача накатоm справа, парные игры. | 1ч. | 22.09 |
| 5 | Подача накатоm справа, парные игры. Удар накатоm справа. | 1 ч. | 29.09 |
| 6 | Подача накатоm слева, парные игры. Удар накатоm слева. | 1 ч. | 6.10 |
| 7 | Подача срезкой слева. Практика игрока атакующего комбинацией ударов. | 1 ч. | 13.10 |
| 8 | Сложные подачи с верхнебоковым вращением. ОФП, прыжки, многоскоки, подвижные игры. | 1 ч. | 20.10 |
| 9 | Сложные подачи с нижнебоковым вращением. | 1 ч. | 27.10 |
| 10 | Удар срезкой справа. | 1 ч. | 3.11 |
| 11 | Тактика игрока защитного стиля. | 1 ч. | 10.11 |
| 12 | Правила проведения встречи. | 1 ч. | 17.11 |
| 13 | Сложные технические приемы, завершающий удар. Накаты справа, слева. | 1 ч. | 24.11 |
| 14 | Комбинации подач и ударов. Простые и сложные подачи. | 1 ч. | 1.12 |
| 15,16 | Проведение соревнований по настольному теннису. Судейство. Тактические действия игрока, парные игры. Тактические действия игрока. | 2ч. | 8.12 15.12 |
| 17, | Навыки владения мячом и ракеткой | 10ч. | 22.12 |
| 18, | Навыки владения мячом и ракеткой | | 29.12 |
| 19, | Свободная игра | | 12.01 |
| 20, | Свободная игра. | | 19.01 |
| 21, | Свободная игра | | 26.01 |
| 22, | Свободная игра | | 2.02 |
| 23, | ОФП, упражнения на гибкость. | | 9.02 |

| | | | |
|------------|--|------|-------|
| 24, | Турниры. | | 16.02 |
| 25, | ОФП, упражнения на гибкость | | 1.03 |
| 26 | Турниры. | | 15.03 |
| 27, | Тактические действия игрока, парные игры. | 10ч. | 22.03 |
| 28, | Тактические действия игрока, парные игры. | | 29.03 |
| 29, | Тактические действия игрока, парные игры. | | 5.04 |
| 30, | Турниры | | 12.04 |
| | Прыжки, многоскоки. | | 19.04 |
| 31, 32, | ОФП, ускорение, подвижные игры. | | 26.04 |
| 33, | Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. | | 3.05 |
| 34, | Турниры | | 17.05 |
| 35, | ОФП, ускорение, подвижные игры. | | 24.05 |
| 36 | ОФП, ускорение, подвижные игры. | | 31.05 |

1. «Основы настольного тенниса» Ю.П. Байгулов; А. Н. Романин М ФиС 1979
2. «Программа для ДЮСШ « Ю. П. Байгулов М. 1999.
3. «Настольный теннис в вузе», Г.В. Барчукова; А.Н. Мизин, М.»СА Пресс»2002
4. «Профилактика детской близорукости» ж-л «Настольный теннис» 3-2000
5. «Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе».А.А.Индин
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»;8-2001;
7. «Атакующее ударное действие в настольном теннисе» А.А.Индин
8. Журнал «Физическая культура»;1-2006

