
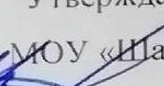


Отдел образования администрации Шатковского муниципального округа
Нижегородской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шараповская средняя школа»

Согласовано:
ЗДВР:  /А.В. Дюдькова/
27.08.2023г.

Утверждаю:
директор МОУ «Шараповская СШ»
 В.Н. Вшивкин/
Приказ от 27.08.2023г. № 146



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пышкин А.В.

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5, 6, 7, 8, 9 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 аналитическую 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 высокоразвитых 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.

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.

Тематический план

№	Тема	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1.	Вводные занятия	3	3	-
2.	Танцы у стола, или шаги к победе	4	2	2
3.	Хватка и толчок	3	1	2
4.	Срезки	4	1	3
5.	Накаты	4	1	3
6.	Подача	3	1	2
7.	Правила соревнований и игровая практика	13	4	9
	Итого:	34	13	21

Содержание программы

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»

Календарный учебный график

№	Дата		Тема	Количество часов		
	План	Факт		Всего часов	Часов теории	Часов практик и
1			Вводно-организационное занятие	1	1	
2			Твои спутники. Ракетка. Мяч. Стол. Сетка. Игровая площадка	1	1	
3			Секреты маленького мяча	1	1	
4			Танцы у стола, или шаги к победе	1	1	
5			Танцы у стола, или шаги к победе	1		1
6			Танцы у стола, или шаги к победе	1		1
7			Звонкий мяч пустился вскачь	1	1	
8			Хватка	1		1
9			Толчок	1	1	
10			Толчок	1		1
11			Срезка	1	1	
12			Срезка справа	1		1
13			Срезка справа	1		1
14			Срезка слева	1		1
15			Накат	1	1	
16			Накат слева	1		1
17			Накат слева	1		1
18			Накат справа	1		1
19			Подача	1	1	
20			Подача	1		1
21			Подача маятник	1		1
22			Правила соревнований	1	1	
23			Учимся побеждать	1	1	
24			Игровая практика	1		1
25			Игровая практика	1		1
26			Стратегия и тактика игры	1	1	
27			Подготовка к соревнованиям	1		1
28			Первенство школы среди юношей	1		1
29			Первенство школы среди юношей	1		1
30			Финал первенства школы среди юношей	1		1
31			Первенство школы среди девушек	1		1
32			Первенство школы среди девушек	1		1
33			Финал первенства школы среди	1		1

			девушек			
34			Учимся извлекать уроки или Анализ ошибок	1	1	
			Итого:	34	13	21

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МОУ «Шараповская СШ». Аттестация может проводиться в виде: мини-соревнований.

Специальная литература

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г
2. Правила настольного тенниса. – М. 2012
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006
4. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. –Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

Список дополнительной литературы

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001
3. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы Спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт, 2009, авторы: Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин

Список справочно-информационных сайтов:

<http://www.ittf.com>

<http://www.fnr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>