

Российская Федерация
Краснодарский край
Муниципальное образование город Армавир
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИИ «Теннис»**

Уровень базовый

Количество часов всего: 41

Количество часов в неделю: 1

Возраст: 10 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Калиниченко Станислав Игоревич,
педагог дополнительного образования

Программа разработана на основе авторской программы
«Физического воспитания» для учащихся 1—11х классов.

Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,
кандидат педагогических наук А.А. Зданевич –

М: Просвещение, 2009 г.

1. Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-11 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. В основу программы положены научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Программа построена на основе аналогов: «Спортивные кружки и секции» раздел «Теннис», Москва, Просвещение, 2016г.; «Физическое воспитание» для учащихся 1—11х классов Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич –М: Просвещение, 2009 Программа «Настольный теннис» Байгулов Ю.П., ГОУ ЦРСДОД Мин. образования Р.Ф., 2014г. Степень унификации с данными методическими пособиями высокая, однако, все разделы учебно-тематического плана значительно переработаны и дополнены, в соответствии с современными тенденциями развития настольного тенниса. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажёров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

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.

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;

3.Содержание материала

Теория (4 часа)

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 игры в настольный теннис (28 часа)

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). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (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.

Соревнования (9 часов)

Соревнования между классами по настольному теннису. (личные, командные)

2. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Теория	4		4
2	Способы игры в настольный теннис.	28	28	
3	Соревнования.	9	9	
4	Итого:	41		

4. 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.

5. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль: организация участия учащихся в соревнованиях.

6. Перечень учебно-методического обеспечения

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2015.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1999. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2012.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1999.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1999.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2016.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 2008.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1999.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1999.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1999.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1999.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1999.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
кафедры ЭОиВВ МАОУ-СОШ№25
от 01.09. 2020 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МАОУ-СОШ№25
_____ А. М. Нагорнова
«1» сентября 2020 г.



Итого, пром. меровано и скреплено
печатью

1206

) листов

Подпись: *[Handwritten signature]*