

КГУ «Боскольская общеобразовательная школа отдела образования
Карабалыкского района» Управления образования Костанайской области

Принята на заседании
педагогического совета КГУ «Боскольская
общеобразовательная школа отдела
образования Карабалыкского района»
УОАКО

«28» 08 2024 г. Протокол № ____
Директор школы А. Ю. В. Алфутов



Программа спортивного кружка «Настольный теннис»

Возрастная группа: 6 – 12 лет

Срок реализации: 2024 – 2025 учебный год

**Автор - составитель: Альжанов А.К.
учитель физической культуры**

**с. Босколь
2024 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание изучаемого курса	5
3. Учебно тематический план	5
4. Методическое обеспечение учебной программы	7
5. Список литературы	8

1. Пояснительная записка

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;
- ✓ 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.

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 3 час в неделю (102 часа в год).

Ожидаемый результат:

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. Содержание учебного курса

1. История возникновения и развития игры «Настольный теннис».
2. Правила поведения при проведении игры.
3. Техника безопасности.
4. Этапы игры.
5. Основные правила игры
6. Развитие игры в Казахстане и Море.

Для определения степени мастерства учащимся предлагается показать свои знания, умения и навыки, полученные в результате учебно-тренировочного процесса.

В течение всего учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний учащимися посредством следующих методов проверки:

1. Турниры.
2. Доклады.
3. Тренировочные партии.
4. Беседы с фронтальным опросом.

Итогом реализации программы является организация тренировочных турниров, соревнований.

3. Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов			Дата
		теория	практика	всего	
1	Физическая культура в современном обществе.	1	2	3	05.09.24 06.09.24
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	2	3	12.09.24 13.09.24
3	Оборудование и спорт инвентарь для настольного тенниса.	1	2	3	19.09.24 20.09.24
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	2	3	26.09.24 27.09.24
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	2	3	03.10.24 04.09.24
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	2	3	10.10.24 11.10.24
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	2	3	17.10.24 18.10.24
8	Удары по мячу накатом.	1	2	3	24.10.24 25.10.24
9	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	2	3	07.11.24 08.11.24
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	2	3	14.11.24 15.11.24
11	Вращение мяча.	1	2	3	21.11.24 22.11.24
12	Основные положения теннисиста.	1	2	3	28.11.24 29.11.24

13	Исходные положения, выбор места.	1	2	3	05.12.24 06.12.24
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	2	3	13.12.24 14.12.24
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	2	3	19.12.24 20.12.24
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	2	3	27.12.24 28.12.24
17	Подачи: короткие и длинные.	1	2	3	09.01.25 10.01.25
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	2	3	16.01.25 17.01.25
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	2	3	23.01.25 24.01.25
20	Тактика одиночных игр	1	2	3	30.01.25 31.01.25
21	Игра в защите	1	2	3	06.02.25 07.02.24
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	2	3	13.02.25 14.02.25
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	2	3	20.02.25 21.02.25
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	2	3	27.02.25 28.02.25
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	2	3	06.03.25 07.03.25
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	2	3	13.03.25 14.03.25
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	2	3	03.04.25 04.04.25
28	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	2	3	10.04.25 11.04.25
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	2	3	17.04.25 18.04.25
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	2	3	24.04.25 25.04.25
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	2	3	01.05.25 02.05.25

32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	2	3	08.05.25 09.05.25
33	Соревнования	1	2	3	15.05.25 16.05.25
34	Соревнования	1	2	3	22.05.25 23.05.25
	Итого	102			

4. Методическое обеспечение учебной программы

-словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, указание, распоряжение, команда);

- наглядные (показ, демонстрация, звуковая сигнализация);

- практические (упражнения, игры, соревнования);

- сбор и систематизация спортивных результатов и показателей или учебно-тренировочных занятий.

По формам организации тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма тренировки: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый выполняет самостоятельные задания.

Групповая форма применяется на протяжении всего тренировочного занятия или в отдельных его частях. Такая форма предоставляет возможность распределить в разные группы всех занимающихся по ряду признаков и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по игровым функциям (группа центровых, нападающих и т.д.)

В командной тренировке игроки решают общие и частные задачи, подчинённые коллективным действиям. Основная направленность её - тактическая и игровая подготовка.

5. Список литературы

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС.
2. Барчукова Г., Настольный теннис.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры».
5. Иванов В.С., Теннис на столе. .
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.