

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих задач:**

1. В обучении:

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

3. В воспитании:

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

программы кружка «Настольный теннис» 5-11 классы

Раздел 1.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Оборудование и инвентарь

Раздел 2.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Раздел 3.

Общая и специальная подготовка

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, количество занимающихся в группе 12 человек.

Подведение итогов кружка: соревнование в группе

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

Тематическое планирование кружка «Настольный теннис»

№ п\п	Основная направленность	часы
1.	Правила техники безопасности на тренировках	2
2.	Правила игры	4
3.	Владение ракеткой	6
4.	Совершенствование подачи	6
5.	Прием подачи	6
6.	Упражнения по развитию реакции	6
7.	Освоение игры 2х2	6
8.	Освоение игры в смешанных парах	6
9.	Развитие навыков игры	6
10.	Учебная игра	8
11.	Учебная игра в смешанных парах	6

12.	Школьные соревнования	10
	Итого:	72

**Календарно-тематическое планирование кружка «Настольный теннис»
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	2	
2	Правила игры. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	4	
3	Владение ракеткой. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	6	
4	Школьные соревнования между классами (9,10,11 кл.)	2	
5	Совершенствование подач. Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2	
6	Совершенствование подач . Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	2	
7	Совершенствование подач . Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2	
8	Школьные соревнования между классами (8-9 кл.)	2	
9	Прямая подача справа, слева. Прием подачи. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2	
10	Поддача мяча. Прием подачи. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	
11	Прием подачи . Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	
12	Школьные соревнования между классами (7-8 кл.)	2	
13	Упражнения по развитию реакции. Игра ударами срезка. Игра в нападении	2	
14	Упражнения по развитию реакции. Удар подрезкой снизу. Игра в защите	4	
15	Школьные соревнования между классами (6-7 кл.)	2	
16	«Резная» подача. Игра в нападении. Освоение игры в смешанных парах	6	
17	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции. Развитие навыков игры	6	
18	Крученая подача. Игра на дальней дистанции. Учебная игра	8	
19	Школьные соревнования между классами (5-6 кл.)	2	
20	Удар подрезкой снизу. Освоение игры 2х2. Игра по системе 2х2	6	
21	Учебная игра в смешанных парах	6	
	Итого	72	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Кружка по настольному теннису

Количество часов в неделю - 2 часа

Количество часов в год – 72 часа.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России	3	4	7
2	Оборудование и инвентарь	1	1	2
3	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1	2
4	Общая и специальная подготовка.	9	22	32
5	Основы техники и тактики игры.	9	13	22
6	Контрольные иры. Участие в соревнованиях.	-	8	7
	Итого:	23	49	72