

КГУ «Новостройская общеобразовательная школа
отдела образования Карабалыкского района»

Принята на заседании
педагогического совета
КГУ «Новостройская
общеобразовательная школа
отдела образования
Карабалыкского района»
28 августа 2024 года
протокол №1
Директор школы
Уразова Ж.Г.

**Программа
Спортивной секции « Настольный теннис»**

Возраст
Срок реализации программы 1 год

Автор –составитель : Зулгарин А.Т.
Учитель физической культуры

с. Научное

2024год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Настольный теннис» является программой спортивно-оздоровительной направленности. По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в районе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Количество учащихся в группе 1 год обучения – 15 человек,

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, 102 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Спортивная секция «Настольный теннис»

Учебно-тематический план рабочей учебной программы

№ П/П	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Формирование группы	-	-	1
2	Вводное занятие	1	-	1
3	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	4	-	4
4	Общefизическая подготовка	-	15	15
5	Специальная подготовка	5	15	20
6	Техническая подготовка	5	15	20
7	Тактика игры	3	14	17
8	Учебные игры	3	20	23
9	Итоговое занятие	-	1	1
	ИТОГО:	21	80	102

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата	К-во часов	Тема	Теоретические знания	К-во часов	Практические знания	К-во часов	Примечание
1-2		2	Формирование группы Вводное занятие	Правила игры и техника безопасности	2		-	
3		1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Краткий обзор развития настольного тенниса в Казахстане	1			
4		1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	-	-	
5		1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Правило игры в настольный теннис. Значение разминки перед тренировкой.	1			
6 -7		2	Техническая подготовка	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1	Упражнения с ракеткой Упражнения у стены	1	
8-9		2	Техническая подготовка	- передвижения теннисиста, передвижение игрока приставными шагами.	1	-передвижения теннисиста, передвижение игрока приставными шагами.	1	
10		1	Учебная игра с элементами подачи.			Учебная игра	1	
11		1	Общеспортивная подготовка	-	-	- беговые упражнения - прыжковые упражнения	1	
12		1	Общеспортивная подготовка	-	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения	1	

14	2	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения	1	
		Техническая подготовка	-	-	- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	1	
15	1	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр.	1	
16-17	2	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр.	1	
		Техническая подготовка			- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	1	
18	1	Общefизическая подготовка	-	-	- круговая тренировка	1	
19	1	Техническая подготовка	-	-	- стойки игрока - держание ракетки - подачи	1	
20	1	Общefизическая подготовка	-	-	- круговая тренировка	1	
21	1	Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	1	
22-23	2	Учебные игры	-	-	соревнования по настольному теннису	2	
24	1	Учебные игры	-	-	Учебная игра	1	
25	1	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
26-27	2	Техническая подготовка	Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис. - размер столов, виды ударов	1	Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	1	

		1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Классификация техники игры. Технические приемы.	1	-	-	
29		1	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
30-31		2	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
			Тактическая подготовка	Тактика игры	1			
32-33		2	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ - упр. на гимн. скамейке	1	
			Техническая подготовка	-	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1	
34-35		2	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ - упр. на гимн. скамейке	1	
			Техническая подготовка	-	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1	
36-37		2	Учебные игры	Правила игры	2			
38-39		2	Учебные игры			Товарищеская встреча	2	
40-41		2	Общefизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
42		1	Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом 31	1	
43		1	Техническая подготовка	- техника подачи мяча.	1			
44		1	Техническая подготовка			жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста	1	

46	2	Учебные игры	-	-	Школьный турнир по настольному теннису	2	
47-48	2	Общефизическая подготовка	-	-	Эстафеты	2	
49-50	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2	
51-52	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2	
53	1	Учебные игры	-	--	Учебная игра	1	
54	1	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
55	1	Учебные Игры			Учебная игра	1	
56	1	Учебные Игры			Учебная игра	1	
57-58	2	Специальная подготовка	- Упражнения для развития ловкости	2	-	-	
59-60	1	Специальная подготовка	Упр для развития силы и выносливости	1	Упр для развития силы и выносливости	1	
61-62-63	3	Специальная подготовка	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	
		Техническая подготовка	-	-	- основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»	1	
64-65	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	
		Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
66-67	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития	2	

						внимания и быстроту реакции		
68- 69		2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	2	
70- 71		2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнение на равновесие с ракеткой - ОФП	2	
72		1	Техническая подготовка	-	-	- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	1	
73- 74		2	Учебные Игры	Правило ведения счета	1	Учебная Игра	1	
75- 76		2	Специальная подготовка	-	-	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
77		1	Специальная подготовка	-	-	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти	1	
78- 79		2	Техническая подготовка	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками»	1	«Один против всех» «Один против всех с перебежками»	1	
80- 81		2	Специальная подготовка			Круговая тренировка	1	
			Техническая подготовка	-	-	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	1	
82-		2	Тактическая	Тактика игры	1	- Тактика игры	1	

			подготовка					
84		1	Специальная подготовка	Круговая тренировка	1			
85-86		2	Специальная подготовка			Круговая тренировка	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
87-88		2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2	
89		1	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
90		1	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
91-92		2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2	
93-94		2	Тактическая подготовка	Тактика игры	1	-		
			Учебные игры	-	-	-	1	
95		1	Учебные игры				1	
96		1	Учебные игры				1	
97		1	Учебные игры				1	
98-99		2	Специальная подготовка	-	-	ОФП	1	
			Тактическая подготовка	-	-	Тактика игры	1	
100-101		2	Специальная подготовка	-	-	ОФП	1	
			Тактическая подготовка	-	-	Тактика игры	1	
102		1	Итоговое занятие	-	-	Игры с партнерами	1	
			102		21		80	

Литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.