

# Пояснительная записка кружка «Настольный теннис»

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 4, 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 обусловливает высокую анализаторную 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.

# Содержание материала

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

# Способы двигательной деятельности

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). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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; 6) 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. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

# Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **1** | Теория | 4 |
| **2** | Общефизическая подготовка | 3 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 3 |
| **4** | Обучение техническим приёмам | 9 |
| **5** | Интегральная подготовка | 6 |
| **6** | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя  игра | 10 |
| **7** | Итого: | 35 |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Кол- во часов** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещению. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его  роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 3 | Оборудование и спортинвентарь для  настольного тенниса. Упр-ния с ракеткой. | Изучение нового  материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному  теннису | Текущий |  |  |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания.  Тренировка с ракеткой и мячом. | Изучение нового  материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному  теннису | Текущий |  |  |
| 6 | Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 7 | Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи»,  «большие клещи». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 8 | Удары по мячу накатом. Освоение подачи. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий |  |  |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой,  срезка, толчок. Освоение подачи. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар  подрезкой, срезка, толчок | Текущий |  |  |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах. Освоение  подачи. | Совершенствование | 1 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий |  |  |
| 11 | Обучение имитации ударов. Вращение мяча. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий |  |  |
| 12 | Основные положения теннисиста. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий |  |  |
| 13 | Исходные положения, выбор места. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять исходные положения, выбор  места | Текущий |  |  |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки,  выпады, броски. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги,  прыжки, выпады, броски | Текущий |  |  |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные  перемещения | Текущий |  |  |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач:  верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий |  |  |
| 17 | Подачи: короткие и длинные. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий |  |  |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа,  контрнакат (с поступательным вращением). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева,  справа, контрнакат (с поступательным | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вращением) |  |  |  |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая  «свеча» в броске. | Текущий |  |  |
| 20 | Тактика одиночных игр | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять тактические действия в  одиночных играх | Текущий |  |  |
| 21 | Игра в защите | Совершенствование | 1 | Уметь играть в защите | Текущий |  |  |
| 22 | Основные тактические комбинации. При своей подаче:  а) короткая подача;б) длинная подача. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |  |  |
| 23 | Основные тактические комбинации При подаче соперника:  а) при длинной подаче — накат по прямой; 6)  при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |  |  |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и  защищающего соперника. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и  защищающего соперника. | Текущий |  |  |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная  физическая подготовка. | Совершенствование | 1 | Знать основы тренировки теннисиста.  Специальная физическая подготовка | Текущий |  |  |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение  мяча в разных направлениях. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять упражнения с мячом и  ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | Текущий |  |  |
| 27 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные  упражнения) и в игре. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре | Текущий |  |  |
| 28 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в  стороны). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять передвижения у стола | Текущий |  |  |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на  точность. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары  на точность. | Текущий |  |  |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |  |  |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |  |  |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |  |  |
| 33 | Соревнования | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |  |  |
| 34 | Соревнования | Совершенствование | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |

# 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.