

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 444 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № 216/у от 30.08.2024г.
Директор ГБОУ СОШ № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга



А.Г. Андреев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Группа №1

Разработчик: Филиппов Виталий Антонович,
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие:

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- способствовать овладению правилами охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщить обучающихся выполнять работу в группе; - пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание программы 1 год обучения

Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Контроль:Беседа

Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис

Теория: Основы безопасной игры. Правила игры в теннис.

Практика:

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.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Контроль: контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Контроль: контрольные испытания

Основы техники и тактики игры

Теория: Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Практика:

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против “подрезки” с вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Контроль: опрос, наблюдение

Учебные игры

Практика: Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

Контроль: Игра с ведением счета.

Соревновательная подготовка

Теория: Ознакомление с основными правилами соревнований по настольному теннису.

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Игра с ведением счета

Контрольные испытания

Проведение испытаний и анализ результатов

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике настольного тенниса;- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освоят правила игры в настольный теннис;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Метапредметные

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе; - начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

Календарно-тематический план

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
1	Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис. Понятие об обучении и тренировке в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис.	1			
2	Влияние настольного тенниса на организм.	1			
3	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
4	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
5	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
6	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
7	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
8	Техника постановки руки в игре.	1			
9	Движение ракеткой и корпусом.	1			
10	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
11	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
12	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
13	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
14	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
15	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
16	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
17	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1			

19	Соревнования	1			
20	Соревнования	1			
21	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			
22	Тактика одиночных игр	1			
23	Игра в защите	1			
24	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1			
25	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1			
26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1			
27	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1			
28	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			
29	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1			
30	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			
31	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1			
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
34	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
35	Соревнования	1			
36	Контрольные испытания	1			
37	Влияние настольного тенниса на организм.	1			
38	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
39	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
40	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
41	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
42	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
43	Техника постановки руки в игре.	1			
44	Движение ракеткой и корпусом.	1			
45	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
46	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
47	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
48	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
49	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			

50	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
51	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
52	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
53	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1			
54	Соревнования	1			
55	Соревнования	1			
56	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			
57	Тактика одиночных игр	1			
58	Игра в защите	1			
59	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1			
60	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1			
61	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1			
62	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1			
63	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			
64	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1			
65	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			
66	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1			
67	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
68	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
69	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
70	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
71	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
72	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
73	Техника постановки руки в игре.	1			
74	Движение ракеткой и корпусом.	1			
75	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
76	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
77	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
78	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
79	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			

80	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
81	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
82	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
83	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1			
84	Соревнования	1			
85	Соревнования	1			
86	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			
87	Тактика одиночных игр	1			
88	Игра в защите	1			
89	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
90	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
91	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
92	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1			
93	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			
94	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1			
95	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			
96	Техника постановки руки в игре.	1			
97	Движение ракеткой и корпусом.	1			
98	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
99	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
100	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
101	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
102	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
103	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
104	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
105	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
106	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1			
107	Соревнования	1			
108	Соревнования	1			
ИТОГО		108			