

Принято
педагогическим советом

МБОУ «Гимназия с.Большой
Сардек им.К.Ф.Шакирова»
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан

Протокол № 1 от 29.08.23 г.

Согласовано

Зам. директора по ВР МБОУ
«Гимназия с.Большой Сардек
им.К.Ф.Шакирова»
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан

Зиятдинова Г.В.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гимназия
с.Большой Сардек
им.К.Ф.Шакирова»
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан

Р.З.Багаиев

Приказ №153/О от 28.08.2023 г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия с.Большой Сардек имени К.Ф.Шакирова»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной программе
физкультурно- спортивной направленности
«Настольный теннис»

Составитель: Закиров Ильнар Расимович- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Год разработки: 2023

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков. Программа рассчитана на 1 год (136 часов) обучения детей в возрасте от 7 до 12 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Целью программы является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы: Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития. Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис. Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом. Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа в неделю (136 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч; 1 час равен 45 минут. Формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Предполагаемая результативность

к концу обучения дети осваивают:

- основные правила игры;
- овладевают основными приемами и техникой игры;
- приобретают опыт участия в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы является мониторинг результат обучающихся в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Содержание учебного курса

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.

Тематический план

№	Тема занятий	Отведенные часы (всего)	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
2	Правила игры	2	2	
3	Обучение технике и тактике игры	132		132
	Всего:	136	4	132

Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Дата		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4.09		
2	Повторение правил игры	4.09		
3	Повторение правил игры	6.09		
4	Повторение правил игры	6.09		
5	Хваты ракетки	11.09		
6	Хваты ракетки	11.09		

7	Хваты ракетки	13.09		
8	Хваты ракетки	13.09		
9	Выбор ракетки и способы держания	18.09		
10	Выбор ракетки и способы держания	18.09		
11	Выбор ракетки и способы держания	20.09		
12	Выбор ракетки и способы держания	20.09		
13	Выбор ракетки и способы держания	25.09		
14	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	25.09		
15	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	27.09		
16	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	27.09		
17	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	2.10		
18	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	2.10		
19	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	4.10		
20	Изучение правил техники безопасности	4.10		
21	Техника во время игры	9.10		
22	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	9.10		
23	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	11.10		

24	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	11.10		
25	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	16.10		
26	Удары по мячу накатом	16.10		
27	Удары по мячу накатом	18.10		
28	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	18.10		
29	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	23.10		
30	Атака. Отработка комбинации ударов	23.10		
31	Атака. Отработка комбинации ударов	25.10		
32	Защита. Выбор позиции	25.10		
33	Защита. Выбор позиции	8.11		
34	Защита. Выбор позиции	8.11		
35	Защита. Тактика игры	13.11		
36	Защита. Тактика игры	13.11		
37	Защита. Тактика игры	15.11		
38	Двусторонняя игра	15.11		
39	Двусторонняя игра	20.11		
40	Двусторонняя игра	20.11		
41	Двусторонняя игра	22.11		

42	Двусторонняя игра	22.11		
43	Двусторонняя игра	27.11		
44	Двусторонняя игра	27.11		
45	Двусторонняя игра	29.11		
46	Двусторонняя игра	29.11		
47	Двусторонняя игра	4.12		
48	Игра в парах. Основные техники	4.12		
49	Игра в парах. Основные техники	6.12		
50	Игра в парах. Основные техники	6.12		
51	Игра в парах. Основные техники	11.12		
52	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	11.12		
53	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	13.12		
54	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	13.12		
55	Игра в парах. Техника подачи и приема	18.12		
56	Игра в парах. Техника подачи и приема	18.12		
57	Игра в парах. Техника подачи и приема	20.12		
58	Игра в парах. Техника подачи и приема	20.12		
59	Игра в парах. Быстрая атака	25.12		

60	Игра в парах. Быстрая атака	25.12		
61	Игра в парах. Быстрая атака	27.12		
62	Игра в парах. Быстрая атака	27.12		
63	Игра в парах. Быстрая атака	10.01		
64	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	10.01		
65	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	15.01		
66	Прием, выбор позиции	15.01		
67	Прием, выбор позиции	17.01		
68	Прием, выбор позиции	17.01		
69	Прием, выбор позиции	22.01		
70	Прием, выбор позиции	22.01		
71	Прием, выбор позиции	24.01		
72	Атака. Удар без вращения мяча	24.01		
73	Атака. Удар без вращения мяча	29.01		
74	Атака. Удар справа и слева на столе	29.01		
75	Атака. Удар справа и слева на столе	31.01		
76	Школьные соревнования по теннису	31.01		
77	Школьные соревнования по теннису	5.02		
78	Школьные соревнования по теннису	5.02		

79	Школьные соревнования по теннису	7.02		
80	Парная игра	7.02		
81	Парная игра	12.02		
82	Парная игра	12.02		
83	Парная игра	14.02		
84	Парная игра	14.02		
85	Парная игра	19.02		
86	Парная игра	19.02		
87	Парная игра	21.02		
88	Парная игра	21.02		
89	Смешанная парная игра	26.02		
90	Смешанная парная игра	26.02		
91	Смешанная парная игра	28.02		
92	Смешанная парная игра	28.02		
93	Смешанная парная игра	4.03		
94	Смешанная парная игра	4.03		
95	Смешанная парная игра	6.03		
96	Смешанная парная игра	6.03		
97	Смешанная парная игра	11.03		
98	Смешанная парная игра	11.03		

99	Двусторонняя игра	13.03		
100	Двусторонняя игра	13.03		
101	Двусторонняя игра	18.03		
102	Двусторонняя игра	18.03		
103	Двусторонняя игра	20.03		
104	Двусторонняя игра	20.03		
105	Двусторонняя игра	1.04		
106	Двусторонняя игра	1.04		
107	Двусторонняя игра	3.04		
108	Игра в ближней и дальней зонах.	3.04		
109	Игра в ближней и дальней зонах.	8.04		
110	Игра в ближней и дальней зонах.	8.04		
111	Игра в ближней и дальней зонах.	10.04		
112	Игра в ближней и дальней зонах.	10.04		
113	Игра в ближней и дальней зонах.	15.04		
114	Игра в ближней и дальней зонах.	15.04		
115	Игра в ближней и дальней зонах.	17.04		
116	Вращение мяча.	17.04		
117	Вращение мяча.	22.04		
118	Вращение мяча.	22.04		

119	Вращение мяча.	24.04		
120	Вращение мяча.	24.04		
121	Вращение мяча.	29.04		
122	Вращение мяча.	29.04		
123	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	6.05		
124	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	6.05		
125	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	8.05		
126	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	8.05		
127	Одношажные и двухшажные перемещения.	13.05		
128	Одношажные и двухшажные перемещения.	13.05		
129	Одношажные и двухшажные перемещения.	15.05		
130	Одношажные и двухшажные перемещения.	15.05		
131	Одношажные и двухшажные перемещения.	20.05		
132	Тренировка удара: накотом у стенки, удары на точность.	20.05		
133	Тренировка удара: накотом у стенки, удары на точность.	22.05		

134	Игра у стола. Игровые комбинации.	22.05		
135	Игра у стола. Игровые комбинации.	27.05		
136	Игра у стола. Игровые комбинации.	27.05		