Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ И.В.Большаков
Приказ от 01.09.2023 № 173-о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F20DD5A436FAD12ADEC85EB4539CBBD
Владелец: Большаков Илья Владимирович
Действителен: с 12.08.2022 до 05.11.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Срок освоения программы 1 год

Возраст обучающихся 7-11 лет

Объем программы: 72 часа

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Лобович Е.В.
(фамилия инициалы)

Санкт-Петербург

2023 год

Целью данной программы является формирование навыков здорового образа жизни ребенка, организация его свободного времени посредством обучения игре в настольный теннис.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать приобретению обучающимися необходимых знаний и умений в области настольного тенниса
- научить применять в игре основные технико-тактические действия игры в настольный теннис

Развивающие:

- развивать игровое мышление, сообразительность,
- содействовать раскрытию потенциальных возможностей повышению работоспособности обучающихся
- содействовать повышению уровня развития двигательных способностей, развивать быстроту реакции ориентировки в пространстве, самостоятельность

Воспитательные:

- сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом умения подчиняться общей цели и
- содействовать воспитанию действовать в команде.
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Планируемые результаты (по текущему году)

Предметные - Овладеть начальными знаниями, умениями и навыками из области настольного тенниса.

Метапредметные - Повысить физические показатели от исходных. Участвовать в соревнованиях по настольному теннису

Личностные - Уметь трудиться и отдыхать в коллективе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводные и теоретические занятия	2	-	2	
2	Общая и специальная физическая подготовка	2	16	18	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке
3	Основы техники и тактики игры	4	32	36	Система проверочных заданий
4	Оборудование и инвентарь	2	4	6	Тест
5	Контрольные игры	2	6	8	Участие в соревнованиях
6	Посещение соревнований	-	2	2	Фото отчёт
	Всего часов:	12	50	**72**	

Содержание образовательной программы (по текущему году)

Вводные и теоретические занятия

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Правила поведения и техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);

здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека);

влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечнососудистую, дыхательную системы организма).

Общая и специальная физическая 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.

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. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе.

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. 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 бегам, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м.

Cпецuальные 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. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. 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. Подача в настольном теннисе.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов. Выбор позиции. Выбор. темпа игры. Использование тех или иных ударов.

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 .

Практические занятия. 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.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх.

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. С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов. Игры на счет (тренировочные) контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Парные игры с применением изученных ударов.

Календарно-тематическое планирование (по текущему году)

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата	
		теория	практика	по плану	по факту
	Вводное занятие, инструктаж по Т.Б. Развитие настольного тенниса в России (теория) (комплектация группы).	1		12.09.22	12.09.22
	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения без предметов (теория) (комплектация группы).	1		14.09.22	14.09.22
	Основы техники и тактики игры. Виды ударов, подача в настольном теннисе (комплектация группы).		1	19.09.22	19.09.22
4.	Основы техники и тактики игры. Разновидности ударов.		1	21.09.22	21.09.22
5.	Основы техники и тактики игры. Подачи с верхним вращением (теория).	1		26.09.22	26.09.22
6.	Основы техники и тактики игры. Подачи с нижним вращением.		1	28.09.22	28.09.22
7.	Общая и специальная физическая подготовка упр. с ракеткой вращательные движения кистью. Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1	03.10.22	03.10.22
8.	Основы техники и тактики игры. Применение тактических приёмов, выбор темпа игры.		1	05.10.22	05.10.22
9.	Основы техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.		1	10.10.22	10.10.22
10.	Основы техники и тактики игры. Подачи смешанным вращением.		1	12.10.22	12.10.22
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1	17.10.22	17.10.22
12.	Оборудование и инвентарь (теория).	1		19.10.22	19.10.22
13.	Основы техники и тактики игры. Разновидности ударов по траектории полёта мяча.		1	24.10.22	24.10.22

14.	Общая и специальная физическая подготовка (упражнения с ракеткой удары слева и справа у стены).		1	26.10.22	26.10.22
15.	Основы техники и тактики игры. Специальная гимнастика для пальцев. Основная стойка.		1	31.10.22	31.10.22
16.	Основы техники и тактики игры. Удары по прямой без вращения мяча.		1	02.11.22	
17.	Основы техники и тактики игры. Подачи ударом справа без вращения мяча.		1	07.11.22	
18.	Основы техники и тактики игры. Подачи слева без вращения мяча (теория).	1		09.11.22	
19.	Основы техники и тактики игры. Удары по прямой без вращения мяча.		1	14.11.22	
20.	Основы техники и тактики игры. Сочетание ударов.		1	16.11.22	
21.	Основы техники и тактики игры. Основные виды вращения мяча.		1	21.11.22	
22.	Контрольные игры на счёт.		1	23.11.22	
23.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с предметами (эспандеры). Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки		1	28.11.22	
24.	Основы техники и тактики игры. Парные встречи.		1	30.11.22	
25.	Основы техники и тактики игры. Значение начальной расстановки игроков.		1	05.12.22	
26.	Основы техники и тактики игры. Различные виды жонглирования мячами.		1	07.12.22	
27.	Основы техники и тактики игры. Игра с мячом у стены.		1	12.12.22	
28.	Основы техники и тактики игры. Удары по прямой с вращением мяча.		1	14.12.22	
29.	Основы техники и тактики игры. Жонглирование мячами, сочетание ударов.		1	19.12.22	
30.	Основы техники и тактики игры. Различные виды жонглирования мячами.		1	21.12.22	

31.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с предметами (эспандеры).		1	26.12.22	
32.	Основы техники и тактики игры. Парные встречи. Игра накатами справа по диагонали		1	28.12.22	
33.	Инструктаж по техники безопасности. Общая и специальная физ. подготовка. Упражнения с гантелями.		1	09.01.23	
34.	Основы техники и тактики игры. Жонглирование мячами, сочетание ударов.		1	11.01.23	
35.	Основы техники и тактики игры. Подачи ударом справа.		1	16.01.23	
36.	Основы техники и тактики игры. Удары по прямой, жонглирование мячами.		1	18.01.23	
37.	Основы техники и тактики игры. Парные игры. Игра накатами слева по диагонали		1	23.01.23	
38.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на силу (теория).	1		25.01.23	
39.	Оборудование и инвентарь (теория).	1		30.01.23	
40.	Контрольные игры. Основные правила парных и одиночных встреч		1	01.02.23	
41.	Основы техники и тактики игры. Парные встречи.		1	06.02.23	
42.	Основы техники и тактики игры. Удары по прямой и диагонали.		1	08.02.23	
43.	Контрольные игры (теория).	1		13.02.23	
44.	Основы техники и тактики игры. Парные встречи.		1	15.02.23	
45.	Контрольные игры. Игры на счёт		1	20.02.23	
46.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с гантелями.		1	22.02.23	
47.	Основы техники и тактики игры. Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1	27.02.23	
48.	Контрольные игры. Одиночные игры на счёт.		1	01.03.23	

49.	Основы техники и тактики игры (теория).	1		06.03.23	
50	Основы техники и тактики игры. Промежуточные удары.		1	13.03.23	
51.	Общая и специальная физическая подготовка. Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1	15.03.23	
52.	Основы техники и тактики игры. Атакующие удары.		1	20.03.23	
53.	Контрольные игры. Парные игры на счёт.		1	22.03.23	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с утяжелённой ракеткой.		1	27.03.23	
55.	Контрольные игры. Игры накатами. Игра накатами справа по диагонали		1	29.03.23	
56.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами.		1	03.04.23	
57.	Оборудование и инвентарь (теория). Оформление зала.	1		05.04.23	
58.	Общая и специальная физическая подготовка. Игры на внимание и быстроту.		1	10.04.23	
59.	Контрольные игры. Разные стили игры.		1	12.04.23	
60.	Оборудование и инвентарь. Замена игровых покрытий ракетки.		1	17.04.23	
61.	Вводное и теоретическое занятие (теория). Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.	1		19.04.23	
62.	Общая и специальная физическая подготовка.		1	24.04.23	
63.	Посещение соревнований.		1	26.04.23	
64.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища.		1	03.05.23	
65.	Посещение соревнований.		1	08.05.23	

66.	Основы техники и тактики игры (теория). Особенности техники игроков при парных встречах.	1		10.05.23	
67.	Общая и специальная физическая подготовка.		1	15.05.23	
68.	Оборудование и инвентарь. Профилактический уход за ракетками.		1	17.05.23	
69.	Общая и специальная физическая подготовка. Эстафеты с элементами настольного тенниса.		1	22.05.23	
70.	Оборудование и инвентарь. Ремонт кронштейнов для сетки		1	24.05.23	
71.	Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь техники и тактики игры. Игра накатами слева по диагонали		1	29.05.23	
72.	Общая и специальная физическая подготовка. Игры на местности, эстафеты встречные и круговые.		1	31.05.23	
Всего	72 часа	12	60		