

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Гудермесский железнодорожный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ГЖТ»


Т.Л.-А. Байсултанов

от «17» 08 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на 2024-2025 учебный год**

г. Гудермес

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Организация деятельности секции
3. Планируемые результаты
4. Календарно-тематический план
5. Содержание курса
6. Список источников информации

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Программа рассчитана на (36 часов).

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями настольного тенниса. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, повышают интеллект занимающихся. Благодаря спортивной направленности программы, обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в городских и республиканских соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи учебной программы.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально волевых качеств.

Цель программы — углубленное изучение настольного тенниса, развитие умственных способностей занимающихся, развитие памяти и возможности проявить свои индивидуальные способности, как в стандартных, так и в непредвиденных комбинациях.

Задачами программы являются:

- содействие правильному умственному развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приёмами техники и тактики игры;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
 - привитие студентам организаторских навыков;
 - повышение специальной, тактической подготовки обучающихся по настольному теннису;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису.

Содержание рабочей программы

I. Введение.

Вводное занятие. Беседа о целях и задачах объединения, теоретические сведения по истории данного вида спорта, изучение техники безопасности и санитарно – эпидемиологических правил. Настольный теннис в системе физического воспитания.

II. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, координацию движения, развитие силовых качеств, развитие прыгучести. Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов. Во время выполнения общеразвивающих упражнений вы развиваете опорно-двигательный аппарат — мышцы и суставы. Их задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Общеразвивающие упражнения улучшают физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами, с отягощением. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Бег с остановками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом, с набивным мячом. Отработка прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость. Подведение итогов. Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической подготовленности занимающихся. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности.

IV. Техника игры.

Обучение основам настольного тенниса: Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник». Удары: Удар толчком слева, подставка, накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа, Итоговое занятие. На первом году обучения происходит освоение техники. На этом этапе формируется зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Необходимо исключать скованность и напряжение в движениях и развивать плавность и точность.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения, игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебно - тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде. Специальные физ. упражнения. Итоговое занятие. Основной принцип тактики — целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника. Необходимо правильно оценивать возникающие игровые ситуации, принимать верные решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника для достижения гарантированного успеха.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в внутрисекционных, городских и республиканских соревнованиях. Спортивные соревнования – составная часть обучения школьников настольному теннису. Они способствуют повышению интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических, физических качеств и навыков. Обстановка, в которой проходят соревнования и их судейство, наличие зрителей и судей, определенная цель, стоящая перед учениками, требуют от

них высокой дисциплины настойчивости, выдержки, воли к победе, проявления коллективизма и других ценных качеств.

VII Подведение итогов

Подведение итогов. Сдача нормативов. Основной вид деятельности - практическая работа. Специального времени на теорию не отводится, т.к. в процессе практики дети получают знания. В течение учебного года в плане возможны изменения, т.к. в ходе занятий может выясниться целесообразность увеличения количества часов на работу, обучение по одним темам и сокращение по другим. Практическая работа дает возможность участвовать в соревнованиях начального профессионального уровня.

1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Т/Б на занятиях. Организационный момент.	2	Лекция	иллюстрация примерами,
2	Способы держания ракетки.	2/4	Лекционно-практическое	иллюстрация примерами,
3	Стойка и перемещение теннисиста.	2/6	Лекционно-практическое	иллюстрация примерами,
4	Подачи:	2/8	практическое	демонстрация позиций на доске
5	Имитация подачи мяча.	2/10	практическое	демонстрация позиций на доске
6	«Маятник».	2/12	практическое	иллюстрация примерами,
7	«Челнок».	2/14	практическое	демонстрация позиций на доске
8	Удары:	2/16	практическое	иллюстрация примерами,
9	Удар толчком слева.	2/18	практическое	демонстрация позиций на доске
10	Удар подрезка справа.	2/20	практическое	демонстрация позиций на доске
11	Удар «крученая свеча».	2/22	практическое	иллюстрация примерами,
12	Удар «Стоп».	2/24	практическое	демонстрация позиций на доске
13	Удар подача и ее прием.	2/26	практическое	иллюстрация примерами,
14	Плоский удар.	2/28	практическое	демонстрация позиций на доске
15	Накат открытой ракеткой справа.	2/30	практическое	демонстрация позиций на доске
16	Накат закрытой ракеткой слева.	2/32	практическое	демонстрация позиций на доске
17	Короткий накат.	2/34	практическое	демонстрация позиций на доске
18	Длинный накат.	2/36	практическое	демонстрация позиций на доске
	Всего часов	36		

6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г.
7. Амелин А.Н; Пашин В..А. «Настольный теннис», «ФИС», Москва 2010г.8. «Теория и методика физвоспитания», Мосиздат 2009г.9. Журналы «Физкультура и Спорт»:№№ 1-12 за 2009г., № 1-12 за 2010г.,№ 1-12 за 2011г.