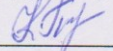


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»

Директор школы

 Т.В. Ковальская

Приказ № 2 от 31.08.2023



ПРОГРАММА
школьного спортивного клуба «Демидов Мост»
«Настольный теннис»

Возрастной диапазон: 11-17 лет

Срок реализации программы: 2022-2023 уч. год (204 часа, 6 часов в неделю).

Автор - составитель:

Чепуров Э.О.

учитель физической культуры

2023 г., Санкт-Петербург

Пояснительная записка

В основу данной программы легла программа «Физического воспитания» (автор В.Л. Лях 2011 года- внеклассная работа).

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных обучающих и тренировочных занятий в системе работы школьного спортивного клуба и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство физическая культура в школе, 2013 г. Авторы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

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 от 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 1 год (204 часа) обучения детей в возрасте от 11 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а так же материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная цель данной программы - воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психологическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли по средствам преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает **следующие этапы**: подготовки игрока по настольному теннису: спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный.

На спортивно-оздоровительном этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеют разрешение врача - педиатра.

На этом этапе осуществляется:

- физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

Задача начально-подготовительного этапа- привлечение как можно большего числа детей, просмотра их индивидуальных способностей, а так же тщательное наблюдение за успешностью обучения детей и отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Правило игры в настольный теннис	18	6	12	
2	Общеразвивающие упражнения	18	4	14	
3	Подача мяча слева с верхним вращением мяча	36	10	26	
4	Подача мяча слева с нижним вращением мяча	36	10	26	
5	Тактические приемы атакующего против защитника	24	8	16	
6	Игра в нападении. Удары мяча без вращения.	18	4	14	
7	Игра ударами накат.	24	8	16	
8	Турниры соревнований.	30	4	26	
	Итого.	204	54	150	

Содержание программы

Правило игры в настольный теннис.

Техника безопасности при проведении секции по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России. Правильность держания ракетки.

Общеразвивающие упражнения

Правильность держания ракетки. подача мяча. подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой.

Подача мяча слева с верхним вращением мяча

Подача справа с верхним вращением мяча. подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой.

Подача мяча слева с нижним вращением мяча

Правильность держания ракетки. удары мяча без вращения с нижним/ верхним вращением. подача справа с верхним вращением мяча. подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой. подача справа/ слева с нижним вращением мяча

Тактические приемы атакующего против защитника

Стойка игрока при приеме подач. подача справа с верхним вращением мяча. подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой. подача справа/ слева с нижним вращением мяча. подача

мяча прямым ударом. Подача мяча маятник. Подача мяча веер. Удары мяча без вращения с нижним верхним вращением

Игра в нападении. Удары мяча без вращения.

Обучающая игра. Удары мяча без вращения с нижним верхним вращением. Подача справа с верхним вращением мяча. Подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой. Подача справа / слева с нижним вращением мяча.

Игра ударами накат.

Игра в нападение, игра ударами “накат” справа по диагонали стола. Игра в нападении, игра ударами « накат» слева по диагонали стола. Тактические приёмы атакующего против защитника, защитника против атакующего.

Турниры соревнований.

Личные соревнования между занимающимися в клубе, участия в соревнованиях районного и городского уровней.

Формы организации работы

Занятия проходят в игровой, соревновательной форме.

Материально-техническая база

1. Спортивный зал-1
2. Теннисный стол- 1
3. Теннисные ракетки- 4
4. Теннисные мячи- 10

Методическое обеспечение программы

Список используемой литературы.

1. В.А. Николаенко «Физическая культура и спорт», Москва «Просвещение», 2011 г.
2. Г.И. Морозов «Обучение игры в теннис» 2012 г.
3. О.К.Грачев «Физическая культура» изд.центр «МарТ» Москва – Ростов-на-Дону, 2005.
- 4.Э.Найминова «Физкультура. Методика преподавания спортивных игр» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001г.