Муниципальное общеобразовательное учреждение

Рахмановская средняя общеобразовательная школа

Имени .Е.Ф .Кошенкова.

Павлово-Посадского муниципального района московской области

Рабочая программа

Дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Рахмановская средняя школа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кубырикова О.А.

31.08.2015г.

Составитель: Цветков .Л.П

учитель физкультуры МОУ Рахмановская СОШ

имени.Е.Ф . Кошенкова.

2015-2016 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения Рахмановская средняя школа имени. Е.Ф. Кошенкова, утвержденной приказом №215 от 31.08.2012г. В соответствии с приказом №210 от 31.08.2015 года о распределении часов кружковой работы и спортивных секций в 2015-2016 учебном году программа спортивной секции «Настольный теннис» для учащихся (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, 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 до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 3 года (306 часов) обучения детей в возрасте от 7 до 15 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.

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

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством 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:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На спортивно-оздоровительном этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе начальной подготовки ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На учебно-тренировочном этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Нормативыдля перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст | | | | |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 4,55-5,55 | 5,6-6,45 | 6,46-7,45 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 43-32,6 | 32,7-27 | 26,7-21 | 20,8-16,2 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 | 18,1-15,7 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,5-35 | 34,8-31 | 30,8-26 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 25-35 | 36-45 | 46-55 | 56-67 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 154-190 | 191-215 |  |
| 8. | Бег 60м | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,14 |  |

девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст | | | | |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 | 6,23-6,92 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 47-37 | 36,7-31 | 30,7-25 | 24,7-17,8 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-24 | 23,9-22,1 | 22-20,1 | 20-17,6 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,6-37 | 36,8-33 | 32,8-28 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 10-20 | 21-30 | 32-40 | 41-52 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 137-155 | 156-180 |  |
| 8. | Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9 |  |

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **НП** | |  |
|  | Тема учебного занятия | Количество часов | Дата проведения |
| 1 | О.Т. Физическая культура и спорт в России. | 2 | 03.09 |
| 2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | 10.09 |
| 3 | Воспитание волевых качеств спортсмена | 2 | 17.09 |
| 4 | Профилактика травм | 2 | 24.09 |
| 5 | Специальные термины | 2 | 01.10 |
| 6 | Основы тактики игры | 2 | 08.10 |
| 7 | Основы техники игры | 2 | 15.10 |
| 8 | Правила игры в настольный теннис | 2 | 22.10 |
| 9 | Упражнения на быстроту и ловкость | 2 | 29.10 |
| 10 | Упражнения на гибкость | 2 | 12.11 |
| 11 | Силовые упражнения | 2 | 19.11 |
| 12 | Упражнения на выносливость | 2 | 26.11 |
| 13 | Упражнения с ракеткой и шариком | 2 | 03.12 |
| 14 | Техника подачи толчком | 2 | 10.12 |
| 15 | Игра толчком справа и слева | 2 | 17.12 |
| 16 | Атакующие удары по диагонали | 2 | 24.12 |
| 17 | Атакующие удары по линии | 2 | 14.01 |
| 18 | Игра в защите | 2 | 21.01 |
| 19 | Тактические схемы | 2 | 28.01 |
| 20 | Игра с тренером | 2 | 04.02 |
| 21 | Выполнение подач разными ударами | 2 | 11.02 |
| 22 | Игра в разных направлениях | 2 | 18.02 |
| 23 | Игра на счет разученными ударами | 2 | 25.02 |
| 24 | Игра с коротких и длинных мячей | 2 | 03.03 |
| 25 | Групповые игры | 2 | 10.03 |
| 26 | Отработка ударов накатом | 2 | 17.03 |
| 27 | Отработка ударов срезкой | 2 | 31.03 |
| 28 | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 | 07.04 |
| 29 | Сдача нормативов | 2 | 14.04 |
| 30 | Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 | 21.04 |
| 31 | Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 | 28.04 |
| 32 | Удары подставкой | 2 | 05.05 |
| 33 | Подача различными ударами | 2 | 12.05 |
| 34 | Игра с тренером | 2 | 19.05 |
| 35 | Специальные физические упражнения | 2 | 26.05 |
|  |  |  |  |
|  | итого | 70 часов |  |

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.

2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Ожидаемые результаты работы:

учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис;

овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);

учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

самостоятельно осуществляют практическое судейство игры ;

могут организовывать соревнования в группе, в школе;

умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учѐта результатов;

участвуют в спартакиаде школы по настольному теннису;

выполнение начальных спортивных разрядов.

Литература

Настольный теннис Галина Барчукова "Физкультура и спорт". 1990г*.*

Играем в настольный теннис М.-В. М.БОГУШАС

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» -1987 Настольный теннис Техника с Владимиром Самсоновым Профессор Радивой Худец Москва 2005

Умей владеть ракеткой Серова Л.К. Скачков Н.Г. Лениздат 1989

Теория и методика настольного тенниса Г.В.Барчукова, В.М.М.Богушас О.В.Матыцин

Москва 2006

Современный настольный теннис А.Н. Амелин Москва Физкультура и Спорт, 1982

Учись играть в настольный теннисГ.В.Барчукова Советский спорт Москва 1989

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания ШМО №1

31.08.2015 года

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по ВР

Жукова Т.Б.

31.08.2015 года