

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № «1» 2024г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа №3»
М.С. Киселева/
Приказ № 253/П от «30.08» 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Теннис»
на 2024-2025 учебный год**

Направление: физкультурно-оздоровительное
Срок реализации – 3 года
Уровень программы: ознакомительный
Возраст – 10-17 лет

Составитель: Юхновец Сергей Викторович,
учитель физической культуры

Ачинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольным теннисом является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих задач:**

1. В обучении:

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

3. В воспитании:

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. ,

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с

ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 3 года.

Программа рассчитана на детей. 10-17 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача. Набор детей и комплектование группы объединения проводится до 10 сентября.

Формы и режим занятий.

Объединение комплектуется в количестве не менее 18 человек.

Занятия группы объединения проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность академического часа – 40 мин.

Планируемые результаты

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол- во часов	Дата проведения
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1	
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите.	3	

	Учебная игра		
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	3	
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите. Учебная игра	3	
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	3	
6	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите. Учебная игра	3	
7	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	3	
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	3	
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Учебная игра.	3	
10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	3	
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	3	
12	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	3	
13	Крученая подача. Игра в защите	3	
14	Крученая подача. Игра в защите	3	
15	Крученая подача. Игра в защите	4	
16	«Резная» подача. Игра в нападении	4	
17	«Резная» подача. Игра в нападении	4	
18	«Резная» подача. Игра в нападении	4	
19	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	4	
20	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	4	
21	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	4	
22	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	4	
23	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	4	
24	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	4	
25	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	4	
26	Учебная игра	4	
27	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите. Учебная игра	4	
28	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите. Учебная игра	4	
29	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	6	
30	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Учебная игра.	6	
31	Учебная игра	3	

	итого		
--	-------	--	--

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г..