

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркут-
ской области
«Ангарский автотранспортный техникум»
(ГБПОУ ААТТ)



К.В. Батудаев

Рабочая программа спортивной секции

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. Пояснительная записка.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

2. Содержание программы.

2.1. Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	34		34	Тесты, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	28		28	Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.
4	Овладение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	32		32	Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.
	Изучение и совершенствование тактики игры в настольный теннис	34		34	Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.
Всего		136	8	128	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая теоретическая подготовка

Тема: Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Тема Спортивный инвентарь , Необходимый для занятий. Форма одежды и внешний вид.

Тема:Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис.

Тема: Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Тема Разновидности вертикальной и горизонтальной хваток.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема: Понятие о физических качествах, их развитии.

Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Тема: Упражнения на развитие подвижности

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Тема: Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Тема: Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема: Разминочный комплекс упражнений в движении.

Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Тема: Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Тема: Упражнения с подбросом мяча без ракетки

Упражнения с подбросом мяча без ракетки: упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учитывать согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Тема: Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

Тема: Закрепление приемов освоенных подач.

Раздел 4. Овладение и совершенствование техники игры в настольный теннис

Тема: Виды технических приемов по тактической направленности.

Знакомство с понятием “тактика”.

Тема: Виды технических приемов по тактической направленности.

Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Тема: Упражнения с ракеткой и мячом

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Тема: Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Раздел 5. Изучение и совершенствование тактики игры в настольный теннис

Тема: Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема: Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Тема: Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

3. Планируемые результаты

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча

от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

4. Календарный учебный график

Программа секции «Настольный теннис» (136 ч.)							
Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				8	Общая теоретическая подготовка.		
Сентябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила техники безопасности.	Теннисный зал	Беседа
Сентябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция Показ	2	Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Форма одежды и внешний вид теннисиста.	Теннисный зал	Беседа Опрос
Сентябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция Показ	2	Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Упражнения с ракеткой.	Теннисный зал	Учебный турнир по настольному теннису
Сентябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена. Упражнения с ракеткой.	Теннисный зал	Учебный турнир по настольному теннису
Сентябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Практическое занятие	4	Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.	Теннисный зал	Учебный турнир по настольному теннису
				34	Общая физическая подготовка		
Октябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Понятие об общей физической подготовке. Упражнения на развитие подвижности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Октябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Упражнения с предметами	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису

Ноябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Упражнения для развития равновесия	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Ноябрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	8	Упражнения на коррекцию движений	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
				28	Специальная физическая подготовка		
Декабрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Разминочный комплекс упражнений в движении.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Декабрь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	8	Упражнения с подбросом мяча без ракетки	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Январь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча..	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Январь	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Закрепление приемов освоенных подач	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
				32	Овладение и совершенствование техники игры в настольный теннис.		
Февраль	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Виды технических приемов по тактической направленности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Февраль	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Виды технических приемов по тактической направленности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Март	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Упражнения с ракеткой и мячом	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
Март	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	8	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
				34	Изучение и совершенствование тактики игры в настольный теннис		

Апрель	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	10	Игры с партнёром	Теннисный зал	Турнир по на- стольному тен- нису
Апрель	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	8	Игры на счёт в парах	Теннисный зал	Турнир по на- стольному тен- нису
Май	Понедельник, среда по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Сревнова- ния	16	Соревнования	Теннисный зал	Первенство по настольному теннису

5. Условия реализации программы

5.1. материально- техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

скамейка гимнастическая - 4 шт.

скакалки - 10 шт.

мячи теннисные - 20 шт.

ракетки теннисные - 10 шт.

теннисные столы - 4 шт.

учебно-методическая литература по настольному теннису.

6. Формы аттестации

6.1. Формы отслеживания и фиксации результатов:

-журнал посещаемости;

-портфолио;

- сертификат

6.2. Форма предъявления и демонстрации результатов- соревнование

7. Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.ЯВиленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».