

Программа курса «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Процесс освоения программы предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Программа учитывает специфику школы при исправительной колонии, где обучаются взрослые люди. Охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился ее популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы.

Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара 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 тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа курса «Настольный теннис» направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста

- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в школьном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Содержание программы

5 класс

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

Техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом

передвижения теннисиста

стойка теннисиста

основные виды вращения мяча

подачи мяча: «маятник», «челнок»

удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

Подачи мяча в нападении;

Прием подач ударом;

Удары атакующие, защитные;

Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

парные игры

«игра защитника против атакующего»

«игра атакующего против защитника»

6,7 класс

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

- удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»

- удар с верхним вращением – «накат»

- удар «топ-спин»

5. Тактика игры

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;

- подготавливающие атаку;

- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;

- подготовительным;

- защитным.

6. Учебная игра

- игра защитника против атакующего;

- игра атакующего против защитника;

- игра атакующего против атакующего;

- парные игры.

8,9 класс

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Правила игры и методика судейства соревнований;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил;

Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метание

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»;
- удар с нижним вращением – «подрезка»;
- удар с верхним вращением – «накат»;
- удар «топ-спин» - сверх кручёного удара.

Совершенствовать подачи:

- по диагонали; - «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние (20–30 см);
- высокие (50–60 и выше).

6. Учебная игра

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Обеспечение программы:

Теоретические материалы - разработки:

- инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный класс;
- спортивный инвентарь и оборудование:
 - ✓ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
 - ✓ набивные мячи;
 - ✓ перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
 - ✓ скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 - ✓ секундомер;

- ✓ теннисные столы;
- ✓ сетки для настольного тенниса;
- ✓ гимнастическая стенка.

Литература для педагога:

- ✓ Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- ✓ Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- ✓ Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.

Литература для обучающихся:

- ✓ Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- ✓ Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.