

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 108
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА МЯСНИКОВА Н.Д.»
(МАОУ СШ № 108)

ПРИНЯТО

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ СШ №108
Р.С. Серёгин
Приказ № 326
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной образовательной программе
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Форма реализации очная
Срок обучения -1 год
Группа - смешанная
Возраст обучающихся 7-15 лет

Педагог дополнительного образования
Шварц В.Д.

Красноярск
2024

Рабочая программа по настольному теннису является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Нормативная основа

1. Закон 273-ФЗ РФ «Об образовании»;
2. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи программы:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- привитие любви к настольному теннису;
- содействие получению радости от занятий настольный теннис;
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Идея обучения: Игрок во главе. Упор на технику, понимание, мышление.

Программа рассчитана на 34 недели.

Наполняемость группы: 15 человек (в случае необходимости производится добор).

Годовая структура работы	
1	Количество тренировок
2	Число игр
3	Число тестирований
4	Продолжительность одной тренировки
5	Число тренировок в неделю
6	Число теоретических занятий
7	Общее количество занятий
	60
	0
	2
	90 минут
	34
	6
	68

Распределение рабочих часов	
1	Учебно-тренировочные занятия
2	Подготовка планов учебно-тренировочных занятий
3	Анализ тренировочного процесса
	136
	0
	0

Распределение тренировочного времени			
Распределение тренировочного времени по технической подготовке на год			
	Подача	Приём и атака	Базовые движения
%	20%	33%	47%
Тренировки	12	20	28

Распределение учебного материала по технической подготовке на год	
Подача	
Подача:	
- толчком;	
- накатом;	
- подрезкой.	
	Приём и атака
Виды приёмов и атак:	
- толчок;	

- накат; - подрезка.	
- балансировка; - набивание; - хватка; - стойка; - подброс и ловля; - отбивание от стены.	Базовые движения

Требования к психологической подготовке

- Стремление побеждать (больше соревнований на тренировках);
- Скорость переключения внимания и концентрации (поддержание высокого темпа);
- Смелость делать правильные вещи, даже если они не получаются;
- Не бояться ошибаться;
- Быть сильным (нет оправданиям).

Требования к экипировке

- Специализированная спортивная обувь (кеды/кроссовки);
- Носки;
- Шорты;
- Футболка;
- Аптечка (по желанию).

Тренировочные стандарты

- Аплодисменты за красивую игру;
- Поддерживаем друг друга при неудачах;
- Хвалим партнёров за хорошие действия;
- Все бутылки с водой в одном месте;

- Каждый пришёл, чтобы стать лучшим;
- Всегда имеем тренировочную форму и экипировку;
- На тренировку приходим вовремя;
- Не тратим время в пустую;
- Прилежная учёба в общеобразовательной школе;
- Не оправдываемся.

Структура тренировки	
Структура	Примечания
Подготовительная часть. Разминка (15');	- работа с мячом и теннисной ракеткой; - ОФП; - свободный настольный теннис.
Основная часть. Упражнение по теме занятия (20').	Проработка технического элемента по теме занятия
Заключительная часть. Игра (45').	Настольный теннис

Тестирование:

- ловля мяча с отскока от стола одной или двумя руками;
- подскоки с отведением рук назад;
- сгибание ног внутрь с касание руками спереди, потом сзади.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	2		
2	Физическая подготовка теннисиста.	2		
3	Техническая подготовка теннисиста.	2		
4	Тактическая подготовка теннисиста.	2		
5	Тестирования. Тесты. - ловля мяча с отскока от стола одной или двумя руками; - подскоки с отведением рук назад; - сгибание ног внутрь с касание руками спереди, потом сзади.	2		
6	Хватка.	2		
7	Балансировка с мячом на внутренней стороне ракетки.	2		
8	Балансировка с мячом на внешней стороне ракетки.	2		
9	Набивание стоя на внутренней стороне ракетки.	2		
10	Набивание стоя на внешней стороне ракетки.	2		
11	Набивание стоя со сменной стороны ракетки.	2		
12	Ловля мяча от стола.	2		
13	Прямая стойка.	2		
14	Правая стойка (внутренняя сторона ракетки).	2		
15	Левая стойка (внешняя сторона ракетки).	2		
16	Набивание сидя на внутренней стороне ракетки.	2		
17	Набивание сидя на внешней стороне ракетки.	2		
18	Набивание сидя со сменной стороны ракетки.	2		
19	Подброс и ловля мяча левой и правой рукой.	2		
20	Переход между стойками.	2		
21	Набивание в упоре лёжа на внутренней стороне ракетки.	2		
22	Набивание в упоре лёжа на внешней стороне ракетки.	2		

23	Набивание в упоре лёжа со сменой стороны ракетки.		2	
24	Отбивание мяча со стены от пола правой стойкой.		2	
25	Отбивание мяча со стены от пола левой стойкой.		2	
26	Отбивание мяча со стены от пола со сменной стойки.		2	
27	Отбивание мяча от стены правой стойкой.		2	
28	Отбивание мяча от стены левой стойкой.		2	
29	Отбивание мяча от стены со сменной стойки.		2	
30	Толчок справа.		2	
31	Толчок слева.		2	
32	Толчок после разворота из нейтральной стойки в правую.		2	
33	Толчок после разворота из нейтральной стойки в левую.		2	
34	Толчок после разворота из нейтральной стойки поочерёдно в правую и левую.		2	
35	Толчок справа вдоль всего стола.		2	
36	Толчок слева вдоль всего стола.		2	
37	Накат справа прямой.		2	
38	Накат справа по диагонали.		2	
39	Скрёстный шаг на широкую дистанцию.		2	
40	Накат слева прямой.		2	
41	Накат слева по диагонали.		2	
42	Подача толчком справа прямая.		2	
43	Подача толчком справа по диагонали.		2	
44	Подача толчком слева прямая.		2	
45	Подача толчком слева по диагонали.		2	
46	Подача накатом справа прямая.		2	
47	Подача накатом справа по диагонали.		2	
48	Подача накатом слева прямая.		2	
49	Подача накатом слева по диагонали.		2	
50	Накат справа вдоль всего стола.		2	
51	Накат слева вдоль всего стола.		2	
52	Накат поочерёдно справа и слева.		2	

53	Подрезка слева прямая.		2	
54	Подрезка слева по диагонали.		2	
55	Подача подрезкой слева прямая.		2	
56	Подача подрезкой слева по диагонали.		2	
57	Подрезка слева с перемещением.		2	
58	Подрезка справа прямая.		2	
59	Подрезка справа по диагонали.		2	
60	Подача подрезкой справа прямая.		2	
61	Подача подрезкой справа по диагонали.		2	
62	Подрезка справа с перемещением.		2	
63	Игра 1 на 1.		2	
64	Игра в колоннах 1 против группы.		2	
65	Игра в колоннах группа на группу.		2	
66	Тестирования. Тесты. - ловля мяча с отскока от стола одной или двумя руками; - подскоки с отведением рук назад; - сгибание ног внутрь с касание руками спереди, потом сзади.		2	
67	Психологическая подготовка теннисиста.		2	
68	Правила судейства соревнований по настольному теннису.		2	