

«Бекітемін»
«Утверждаю»
«Балқашино ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
Директоры
Келлер Ф.Н.



«Келісілген»
«Согласовано»
«Балқашино ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
ТЖ жөніндегі директорының
орынбасары Беялова Д.К.

Beeva

ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Руководитель: Баранова Е.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает настольный теннис очень популярным среди школьников и молодёжи, 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 популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

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

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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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 проявления 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.

Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю (34 учебных недель)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Гигиена, закалывание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	1	07.09	
2	Гигиена и врачебный контроль.	1	08.09	
3	Влияние настольного тенниса на организм.	1	14.09	
4	Особенности настольного тенниса.	1	15.09	
5	Изучение элементов стола и ракетки.	1	21.09	
6	Хватка ракетки.	1	22.09	
7	Работа ног, положение корпуса.	1	28.09	
8	Техника движения ногами, руками в игре.	1	29.09	
9	Работа плеча, предплечья и кисти.	1	05.10	
10	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	06.10	
11	Техника постановки руки в игре.	1	12.10	
12	Движение ракеткой и корпусом.	1	13.10	
13	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	19.10	
14	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1	20.10	

15	Движение ракеткой и корпусом.	1	26. 10	
16	Техника постановки руки в игре.	1	27. 10	
17	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	09. 11	
18	Передвижение игрока приставными шагами.	1	10. 11	
19	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	16. 11	
20	Обучение техники подачи прямым ударом.	1	17. 11	
21	Обучение движениям при выполнении ударов.	1	23. 11	
22	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	24. 11	
23	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	30. 11	
24	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1	01. 12	
25	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1	07. 12	
26	Игра на счет из одной, трех партий.	1	08. 12	
27	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	14. 12	
28	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	1	15. 12	
29	Обучение техники подачи прямым ударом.	1	21. 12	
30	Обучение движениям при выполнении ударов.	1	22. 12	
31	Учебная игра с изученными элементами.	1	28. 12	
32	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1	41. 01	

33	Набивание мяча на ракетке	1	12.01	
34	Основные тактические варианты игры.	1	18.01	
35	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1	19.01	
36	Свободная игра на столе.	1	25.01	
37	Подача справа и слева.	1	26.01	
38	Открытая и закрытая ракетка	1	01.02	
39	Обучение техники подачи прямым ударом	1	02.02	
40	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	08.02	
41	Учебная игра с элементами подач.	1	09.02	
42	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	15.02	
43	Обучение техники «наката» в игре.	1	16.02	
44	Совершенствование техники постановки руки в игре	1	22.02	
45	Применение «подставки» в игре.	1	23.02	
46	Изучение техники выполнения «подставки» слева	1	29.02	
47	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	01.03	
48	Изучение техники элемента «подрезка»	1	07.03	
49	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	14.03	
50	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1	15.03	
51	Выполнение наката справа в правый	1	04.03	

52	Игровые приемы в настольном теннисе	1	09.04	
53	Учебная игра с изученными элементами.	1	11.04	
54	Тактика игры атакующего.	1	12.04	
55	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	18.04	
56	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1	19.04	
57	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	25.04	
58	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	26.04	
59	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов	1	02.05	
60	Подача справа (слева) с подбором мяча	1	03.05	
61	Удар "накат": удержание мяча на столе	1	5	
62	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	10.05	
63	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	16.05	
64	Подача слева с верхним вращением мяча	1	14.05	
65	Технические приемы с верхним вращением	1	15	
66	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	23.05	
67	Удар « накат» справа и слева на столе	1	24.05	
68	Свободная игра на столе.	1		

Список учащихся

Брусков Константин

Жаднова Мария

Жаркова Маргарита

Журавлев Роман

Ковалев Сергей

Май Андрей

Марченко Руслан

Музаев Шадид

Покамина Анастаси