

«Бекітемін»

«Утверждаю»

«Балкашино ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі»

Директоры

Келлер Ф.Н.



«Келісілген»

«Согласовано»

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

План спортивной секции по настольному теннису

Руководитель: Полицарпова А.А.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе типовой образовательной программы по настольному теннису. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

1. Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно - оздоровительному этапу.

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 быстрой деятельности, 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.

15	Движение ракеткой и корпусом.	1	24.10.24	
16	Техника постановки руки в игре.	1	07.11.24	
17	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	08.11.24	
18	Передвижение игрока приставными шагами.	1	14.11.24	
19	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	15.11.24	
20	Обучение техники подачи прямым ударом.	1	21.11.24	
21	Обучение движением при выполнении ударов.	1	22.11.24	
22	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	28.11.24	
23	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	29.11.24	
24	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1	05.12.24	
25	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1	06.12.24	
26	Игра на счет из одной, трех партий.	1	12.12.24	
27	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	13.12.24	
28	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	1	19.12.24	
29	Обучение техники подачи прямым ударом.	1	20.12.24	
30	Обучение движением при выполнении ударов.	1	26.12.24	
31	Учебная игра с изученными элементами.	1	27.12.24	
32	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1		

33	Набивание мяча на ракетке	1	09.01.25	
34	Основные тактические варианты игры.	1	10.01.25	
35	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1	16.01.25	
36	Свободная игра на столе.	1	17.01.25	
37	Подача справа и слева.	1	23.01.25	
38	Открытая и закрытая ракетка	1	24.01.25	
39	Обучение техники подачи прямым ударом	1	30.01.25	
40	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	31.01.25	
41	Учебная игра с элементами подачи.	1	06.02.25	
42	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	07.02.25	
43	Обучение техники «наката» в игре.	1	13.02.25	
44	Совершенствование техники постановки руки в игре	1	14.02.25	
45	Применение «подставки» в игре.	1	20.02.25	
46	Изучение техники выполнения «подставки» слева	1	24.02.25	
47	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	27.02.25	
48	Изучение техники элемента «подрезка»	1	28.02.25	
49	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	06.03.25	
50	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1	07.03.25	
51	Выполнение наката справа в правый	1	13.03.25	

52	Игровые приемы в настольном теннисе	1	14.03.25	
53	Учебная игра с изученными элементами.	1	20.03.25	
54	Тактика игры атакующего.	1	03.04.25	
55	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	04.04.25	
56	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1	10.04.25	
57	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	11.04.25	
58	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	17.04.25	
59	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов	1	18.04.25	
60	Подача справа (слева) с подбором мяча	1	24.04.25	
61	Удар "накат": удержание мяча на столе	1	25.04.25	
62	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	01.05.25	
63	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	08.05.25	
64	Подача слева с верхним вращением мяча	1	15.05.25	
65	Технические приемы с верхним вращением	1	16.05.25	
66	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	22.05.25	проверен
67	Удар « накат» справа и слева на столе	1	23.05.25	
68	Свободная игра на столе.	1	29.05.25	

Список учащихся посещающих секцию настольный теннис

1. Журавлев Роман
2. Дырдигов Владислав
3. Лан Ратмир
4. Нельднер Максим
5. Волосевич Игорь
6. Парников Максим
7. Зверева Аида
8. Абдуова Аружан
9. Петренко Елизавета
10. Алексеева Лидия