

Пояснительная записка

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.		
5	Выбор ракетки и способы держания.		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».		
8	Удары по мячу накатом.		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		
10	Игра в ближней и дальней зонах.		
11	Вращение мяча.		
12	Основные положения теннисиста.		
13	Исходные положения, выбор места.		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).		
17	Подачи: короткие и длинные.		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		
20	Тактика одиночных игр		
21	Игра в защите		
22	Основные тактические комбинации.		
23	Основные тактические комбинации		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.		
33-34	Соревнования		

