

Управление образования администрации Надеждинского
муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МБОУ СОШ №5



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 5
В. И. Мазитова
01.09.2023 г.

“Рабочая программа по настольному теннису”

для обучающихся 5 – 9 классов
Срок реализации программы 1 год

Кучеренко А.С.
Учитель физической культуры

Тавричанка 2023

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность – 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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – ознакомительный

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы – рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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.

Адресат программы: программа по настольному теннису разработана для учащихся от 7 до 13 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Количество обучающихся в группе : от 10 до 15 человек.

Программа рассчитана на срок реализации 9 месяцев, в объеме 2 часа.

Режим занятий:

Первый год обучения. Занятия по программе проводятся один раз в неделю продолжительностью по 2 академических часа.

Обучение по программе очное и групповое.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; 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 дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- 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.

Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		Просмотр выполненных игры.
2	Общефизическая подготовка	10		10	Просмотр выполненных игры.
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Просмотр выполненных игры.
4	Обучение техническим приёмам	14		14	Просмотр выполненных игры.
5	Интегральная подготовка	16		16	Просмотр выполненных игры.
6	Обучение тактическим действиям и	16		16	Просмотр выполненных игры.

	двухсторонняя игра				
7	Итого:	68	2	66	

Содержание учебного плана. Теория

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена

- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

- Исходные положения (стойки)
 - правосторонняя
 - нейтральная (основная)
 - левосторонняя
- Способы передвижений
 - бесшажный
 - шаги
 - прыжки
 - рывки
- Способы держания ракетки
 - вертикальная хватка-«пером»
 - горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости , силы, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Запущен процесс формирования у обучающихся необходимых знаний, а также умений использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

2. Обучающийся будет развивать выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

3. У обучающегося будет происходить общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Метапредметные результаты

1. Сформированы навыки владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2. Обучающийся научился содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. охранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

3. Обучающийся будет знать об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

4. Обучающийся приобретет навыки выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты:

1. Обучающийся получил знания о настольном теннисе

2. Обучился работе с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

3. Научился выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

4. Ознакомился с функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

5. Обучающийся будет знать как управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе.

6. Обучающийся будет уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

7. Обучающийся будет владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

- спортивный зал
- теннисные мячи
- теннисный стол
- теннисные ракетки

Учебно методическое и информационное обеспечение

Информационное обеспечение:

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2018 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2020 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2015 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2018 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2021 г.

2.2 Оценочные материалы и форматы аттестации

Способы проверки

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольные срезы знаний, умений и навыков
3. Анализ роста умений и навыков
4. Контрольное задание

Формы подведения итогов:

1. Итоговые занятия
2. Соревнования

2.3 Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	

			Конспекты занятий для педагога.	баскетболе.		
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки и судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальной, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

2.4. Календарный учебный график первого года

№	Тема урока	Характеристика видов деятельности	Кол-во часов
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучают значение и роль настольного тенниса в современном обществе.	1
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Понимать историю развития настольного тенниса.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Ознакомление с инвентарем настольного тенниса	2
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях настольным теннисом. Ознакомление с правилами соревнований. Соблюдение правил техники безопасности.	2
5	Выбор ракетки и способы держания.	Ознакомление с инвентарем настольного тенниса и правильность его выбора.	2
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Осваивать элементы владения	2
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Осваивать разновидности хватки ракетки.	2
8	Удары по мячу накатом.	Осваивать технику выполнения ударов разными способами.	2
9	Удар по мячу с полуплета Удар подрезкой, срезка, толчок.	Осваивать технику выполнения ударов разными способами.	2
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Соблюдать правила игры.	2
11	Вращение мяча	Выявлять возможные вращения мяча.	2
12	Тактика одиночных игр	Соблюдать правила игры.	2
13	Основные положения теннисиста.	Осваивать основные положения теннисиста.	2
14	Исходные положения, выбор места.	Определять исходные	2
15	Способы перемещения.	Рассказать и понимать способы перемещения игрока во время игры.	2
16	Шаги, прыжки, выпады,	Использовать игровые	2

	броски.	действия для развития физических качеств.	
17	Одношажные перемещения.	Называть и различать перемещения.	2
18	Двухшажные перемещения.	Называть и различать перемещения.	2
19	Верхняя подача	Осваивают технику подачи мяча.	2
20	Боковая подача	Осваивают технику подачи мяча.	2
21	Нижняя подача	Осваивают технику подачи мяча.	2
22	Со смещенным вращением подача	Осваивают технику подачи мяча.	2
23	Короткая подача	Осваивают технику подачи мяча.	2
24	Длинная подача	Осваивают технику подачи мяча.	2
25	Подача накатом.	Демонстрируют различные виды подач.	2
26	Удары слева	Демонстрируют различные виды подач.	2
27	Контратака	Демонстрируют различные виды подач.	2
28	Удар накатом с подрезанного мяча .	Осваивают технику удара мяча.	3
29	Удар накатом по короткому мячу.	Осваивают технику удара мяча.	3
30	Удар крученной «свечкой» в броске.	Осваивают технику удара мяча.	3
31	Промежуточная аттестация .	Контроль техники ударов.	1
32	Учебно-тренировочная игра.	Демонстрируют технику подачи и удара мяча. Соблюдения правил игры.	2
33	Совершенствование техники в игре	Демонстрируют технику подачи и удара мяча. Соблюдения правил игры.	2
34	Совершенствование техники в игре	Демонстрируют технику подачи и удара мяча. Соблюдения правил игры.	2

Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2021
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2021
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение, 2021
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2018 год.

5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2019год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2020год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2019год.

