

МОУ Лесная СОШ

Утверждено: Завуч по воспитательной работе
Соколова Т.А.



Утверждено: Директор МОУ Лесная СОШ
Иванова Н.Н.



**Рабочая учебная программа
по настольному теннису**

Для учащихся 5-11 классов

2023 – 2024 учебный год

Программу составил: Иванов А.В.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

с. Лесное

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-11 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

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

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К созданию 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, закалывание, 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 высококачественных 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 учащимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитание дружбы и высококачественных отношений между мальчиками и девочками.

- **Личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты освоения курса**

- **Личностные результаты**
- Л1 – ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «миросердие», «честь» и «достоинство»;
- Л2 - уважение к своему народу, развитие толерантности;
- Л3 - освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- Л4 - выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика: знание прав учащегося и умение ими пользоваться.
-
- **Метапредметные результаты**
- **Регулятивные УУД**
- Р1 - постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- Р2 - использовать справочную литературу, ИКТ;
- Р3 - умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.
- **Познавательные УУД**
- П1 - самостоятельно выделять и формулировать цель;
- П2 - отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- П3 - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- П4 - уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- П5 - строить речевое высказывание в устной и письменной форме.
- **Коммуникативные УУД**
- К1 - участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- К2 - оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- К3 - выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
- **Предметные результаты**

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь 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». Удар 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). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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 обдза и игровка).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общefизическая 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

Календарно-тематическое планирование

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полудлета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полудлета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Вращение мяча.	Совершенствование	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая	Текущий		

