

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
Протокол №4
от «19» мая 2020 года
Руководитель
методического
объединения:

Т.Г. Ратушная.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

З.А. Еремеева/

от «31» августа 2020 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10

Т.И. Пронина/

Приказ № 110

от «31» августа 2020 года



**Рабочая программа
спортивного кружка по настольному теннису**

1 час в неделю (34 часf)

Составитель:

учитель: Нечипуренко Татьяна Анатольевна

2020/2021уч. г. с. Троицкое

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программ для общеобразовательных школ «спортивные кружки и секции». Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цели и задачи программы.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Общая характеристика.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой, которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию координационных, ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- фронтальная форма обучения позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 11 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет 10 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения — 34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут.

Содержание образовательной программы.

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса

Основные термины и понятия в настольном теннисе.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

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, накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу

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: накаты у стенки, удары на точность.

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

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением 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.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 3 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.

Учебно-тематическое планирование.

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|---|---------------------------|
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Общефизическая и специальная физическая подготовка. | 4 |
| 3 | Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра. | 26 |
| 6 | Итого: | 34 |

8. Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
3. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995

Календарно - тематическое планирование

| | тема | Кол-во часов | дата |
|-----|--|--------------|------|
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису. История. Обучение хватки ракетки, игровой стойки. набивание мяча поочередно обеими сторонами ракетки. | 1 | |
| 2. | Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту. Игровая стойка. | 1 | |
| 3. | Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту. Игровая стойка. | 1 | |
| 4. | Набивание мяча на заданную высоту. Воспитание чувства мяча. | 1 | |
| 5. | Набивание мяча на заданную высоту. Воспитание чувства мяча. Знакомство ударом откидкой слева. | 1 | |
| 6. | Закрепление стойки и хватки ракетки. Удар откидкой слева. | 1 | |
| 7. | Набивание мяча на разную высоту. Освоение удара откидкой слева. | 1 | |
| 8. | Тренировка удара откидкой слева. Передвижение вправо и влево при ударе откидкой слева | 1 | |
| 9. | Тренировка удара откидкой слева. Передвижение вправо и влево при ударе откидкой слева. Игра у стены. | 1 | |
| 10. | Совершенствование удара откидкой слева. Передвижение вперед, назад. | | |
| 11 | | | |
| 12. | Передвижение влево, вправо при ударе откидкой слева. | 1 | |
| 13 | Передвижение влево, вправо при ударе откидкой слева. | 1 | |
| 14. | Совершенствование удара откидкой слева. Передвижение вперед, назад. Удар по прямой. | 1 | |
| 15 | | | |
| | | | |
| 16. | Совершенствование удара откидкой слева. Передвижение вперед, назад. Обучение подачи откидкой слева . | 1 | |
| 17. | Изучение правильной стойки при ударе накатом справа. | 2 | |
| 18 | | | |
| 19. | Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Тренировка сочетаний правильной работы плеча и туловища при | 2 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 20. | ударе накатом справа, слева. | | |
| 21. | Тренировка соединений ударов откидкой слева и накатом | 2 | |
| 22. | справа.удар накатом справа из левого угла.Игра | | |
| 23. | Освоение коротких и длинных подач. Сочетание ударов накатом | 2 | |
| 24. | справа из правого угла и откидкой слева. Игра.Судейство. | | |
| 25. | Точность выполнения ударов накатом справа и из правого угла и | 2 | |
| 26. | откидкой слева. Игра. | | |
| 27. | Подачи мяча. Отражение коротких и длинных подач. Сочетание | 2 | |
| 28. | приемов. Удары накатом по прямой, справа, слева. | | |
| 30.31 | Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям. Тренировка | 3 | |
| 32. | соединения ударов и отражение ударов накатом в разных направлениях. Сочетание приемов игры. | | |
| 33. | Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям. Тренировка | 2 | |
| 34. | соединения ударов и отражение ударов накатом в разных направлениях. Сочетание приемов игры. | | |