

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет образования администрации Усть-Ишимского муниципального

района

МБОУ «Аксеновская СОШ»

Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Е.С. Долженкова Протокол №1 От 10.06.2022	Утверждено Директор школы _____ И.В. Воронина Приказ №102 От 10.06.2022
---	--

Рабочая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 8 - 16 лет.

Срок реализации программы: 10ч.

Автор - составитель: Ремдёнок
С.М.

П. Аксеново, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основании нормативно - правовых документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Данная программа ориентирована на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. Составлена она на основании существующих нормативных документов учреждения дополнительного образования. Разработана на материалах программы «Теннис» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва г. Москвы, 2007г. В основу программы положены нормативные требования по физической и технике тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки теннисистов. При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп (подгрупп) в зависимости от возраста, уровня развития, и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и способностей.

Настольный теннис - спортивная игра, сочетающая в себе элементы различных видов спорта. Она требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Это индивидуально - игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества, как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Объём программы: (10 ч.)

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в день (по 40 минут),

Методы, используемые на занятиях:

- беседа;
- просмотр видео с элементами игры в настольный теннис;
- практические занятия (игра за теннисным столом).

Форма занятий: групповая, по подгруппам и индивидуальная.

Формы подведения итогов:

соревнования различного уровня;

На начальном этапе обучения у детей формируется и поддерживается интерес к занятиям настольного тенниса, изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Форма обучения: очная, но при необходимости может быть с применением дистанционных технологий.

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- приобщены к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни средствами настольного тенниса;
- развита потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании.

Личностные результаты

- воспитана дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитано чувство долга и ответственность перед соревнованиями.

Предметные результаты

- изучены правила игры настольного тенниса;
- знакомы с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоена техника игры в настольный теннис;
- освоены технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользуются тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

Содержание программы

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.(1ч)

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Гигиена одежды, места занятий, режим дня.

Естественные средства закаливания: вода, прогулки, занятия на воздухе.

1.Оборудование и инвентарь.

Теория. Знакомство с оборудованием и инвентарем:

- размеры, виды столов
- вес и размер мяча
- профилактический ремонт и уход за ракетками
- виды накладок и их смена.

Инструкторская и судейская практика.

Теория + практика. Владение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применение на занятиях. Умение определить и исправить ошибку выполнения техники приема у товарища по группе. Провести тренировочные занятия в младшей подгруппе. Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. Умение составлять положения для проведения первенства школы по настольному теннису. Умение вести протоколы игр и соревнований. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи-счетчика.

Психологическая подготовка.

Практика. Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей) на занятиях и играх на счет. Выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицитного времени.

Настрой на достижение высоких спортивных результатов.

Воспитание сознательности чувств долга и ответственности перед соревнованием.

2. Базовая техника (6ч)

Практика. Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки: многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Овладение базовой техникой с работой ног. Подачи. **Срезка.**

3. Тактика (1ч)

Практика. Игра на столе с партнером по направлениям на большее количество попаданий игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях выполнение подач разными ударами

игра накатом (по длине полета мяча, по направлениям полета, сочетание наката справа, слева), игра на счет разученными ударами, игра со всего стола с коротких и длинных мячей, развитие тактического мышления, увеличивать вариативность направления и вращения мяча, серия срезок

+ удары накатом + атакующий удар, выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов, захват инициативы через изменения направления и вращения мяча + контратака + завершающий этап просмотр видеозаписей с анализом и разборов игр тактика постоянного преследования соперника взглядом

4. Спортивные соревнования (1ч) Теория. Личное первенство на школьных соревнованиях.

Тематическое планирование

№ пп	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		рия	практика
1	Основные положения	1	
	<i>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</i>		
	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.		
	<i>Оборудование и инвентарь.</i>		
	Знакомство с оборудованием и инвентарем: размеры, виды столов, вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками, виды накладок и их смена		
2	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	1	
	Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применяющие ее в занятиях.		
	Умение определить и исправить ошибку выполнений техники приема у товарища по группе		
	Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию.		
	Умение составления положения для проведения первенства школы по настольному теннису		
	Умение вести протоколы игры и соревнований Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи- счетчика		
	<i>Психологическая подготовка</i>		
	Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей) на занятиях и играх на счет Выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицитного времени Настрой на достижение высоких спортивных результатов Воспитание сознательности чувств долга и ответственности перед соревнованием.		
3	Базовая техника		6
	Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки:		
	многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.		
	Жонглирование мячом. Упражнения с мячом		
	Овладение базовой техники с работой ног.		
	Игра на столе одним видом удара (только справа, только слева)		
	Сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе		
	Подачи: толчком, подрезкой		
	подачи с низким подбросом, подача слева		
	совершенствование подач		
	чередование сильных и слабых подач, меняя		

	направление		
	Атакующий удар справа		
	Атакующий удар слева, подача «веером»		
	Срезка, знакомство и имитация.		
	срезка справа, срезка слева		
5	Тактика		1
	игра на с толе с партнером по направлениям на большее количество попаданий.		
	игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.		
	выполнение подач разными ударами		
	игра накатоm (по длине полета мяча, по направлениям полета, сочетание наката справа, слева) игра со всего стола с коротких и длинных мячей		
	увеличивать вариативность направления и вращения мяча - серия срезок + удары накатоm + атакующий удар.		
	выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов. захват инициативы через изменения направления и вращения мяча + контратака + завершающий этап		
	Спортивные соревнования		1
5	личное первенство на школьных соревнованиях		

