


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДВУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»
663971, Красноярский край, Рыбинский район, с. Двуречное, ул. Октябрьская, д. 1 «А»
E-mail: shkola8.dwu@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:

на МО руководителей
протокол № 1 от 25.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР
 Кравченко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Вершинин П.П.

Приказ № 0703-148/1 от 28.08.2023г



**Рабочая учебная программа
по настольному теннису Школьно-Спортивный Клуб «Гармония»
6-11 класс**

Программу составил Вершинин Александр Петрович тренер-преподаватель ШСК

Составлена на основе Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа 2013год.

2023-2024 учебный год

Структура программы

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Календарно-тематическое планирование
4. Требования к уровню подготовки учащихся
5. Критерии и нормы оценки знаний учащихся
6. Перечень учебно-методического обеспечения

2. Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 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.

Общая характеристика учебного предмета

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.

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). Подачи: 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).

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	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, контркат (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. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
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	Соревнования		
34	Соревнования		
35	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.		
36	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		
37	Обучение техники «срезка» мяча.		
38	Совершенствование техники срезки в игре.		
39	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.		
40	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
41	Соревнование в подгруппах.		
42	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		
43	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		

44	Обучение техники «наката» в игре.		
45	Изучение вращения мяча в «накате».		
46	Обучение техники «наката» слева, справа.		
47	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		
48	Занятие по совершенствованию подачи, срезов, накатов.		
49	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		
50	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		
51	Применение «подставки» в игре.		
52	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		
53	Изучение техники выполнения «подставки» справа		
54	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		
55	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		
56	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.		
57	Применение элемента «подрезка» в игре.		
58	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		
59	Значение психологической подготовки. Учебная игра.		
60	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		
61	Передвижение возле стола в игре по направлениям.		
62	Удар "подрезка". Учебная игра.		
63	Промежуточная аттестация Зачет .Выполнение подачи в заданную зону стола.		
64	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".		

65	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".		
66	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.		
67	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.		
68	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).		

4. 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.

5. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест

занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

6. Перечень учебно-методического обеспечения

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

