

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 30 имени участника Великой Отечественной войны, «Заслуженного учителя школы РСФСР» Владимира Вячеславовича Вяхирева посёлка Красного муниципального образования Лабинский район

Утверждено
Решением педсовета
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.
Председатель педсовета
Караченцова С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КРУЖКУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

По настольному теннису

Количество часов в неделю: 1 всего; 34 часа

Класс 5-8

Учитель Скрылева Ирина Юрьевна

Программа разработана на основе авторской программы по настольному теннису и на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений (протокол № 1 от 30 августа 2022 г.)

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана 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.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 с изменениями, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Дополнительная общеобразовательная программа "настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы: 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 - определен ее популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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 приемами современной техники и тактики игры;
- 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;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Отличительные особенности программы: дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся от 10 до 15 лет с 5 по 8 класс.

Сроки реализации: программа «Настольный теннис» рассчитана на 4 года обучения. Учебный курс составляет 34 часов, по 1 часу в неделю в каждом классе. Количественный состав групп 4-10 чел. Количество учебных часов – 136 часов в год.

В течение учебного года осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основными техническими приемами, выполнение контрольных нормативов.

Образовательный процесс в объединении «Настольный теннис» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Состав группы – постоянный. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Содержание и материал программы «Настольный теннис» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Для учащихся обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- 1 год занятий – спортивно-оздоровительный;
- 2 год занятий – начально-подготовительный;
- 3 год занятий – учебно-тренировочный, соревновательный;
- 4 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На *этапе начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном этапе* воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На *этапе спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства.

Режим занятий.

Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Занятие имеет классическую схему:

– Вводная часть занятия – 7-10 мин.

– Основная часть – 30 мин.

– Заключительная часть – 3-5 мин.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Планируемые результаты:

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике удара, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Формы подведения итогов: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений. Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Учебно – тематический план

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------|-------------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 8 | | 8 |
| 2 | Правила игры и содержание инвентаря | 8 | | 8 |
| 3 | Общая физическая подготовка | | 12 | 12 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | | 40 | 40 |
| 5 | Техническая подготовка | | 68 | 68 |
| | ИТОГО | 16 | 120 | 136 |

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Вводный урок по настольному теннису. Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение элементов стола и ракетки. Изучение хваток.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в

различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения, лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.

Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Игра-подача. Обучение подачи «Маятник».

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Учебная игра с элементами подач. Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.

Имитация движений без мяча. Оработка приема на тренажере. Оработка индивид. у стенки, с партнером. Оработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Учебная игра с изученными элементами.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Обучение техники «срезка» мяча.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Совершенствование техники срезки в игре.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.

Имитация движений ракеткой без мяча. Оработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Учебная игра с ранее изученными элементами. Соревнование в группах. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Обучение техники «наката» в игре.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.

Многочисленные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа. Занятие по совершенствованию подачи, срезов, накатов. Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. Совершенствование техники «наката», применение в игре.

6. Игры с партнером

Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приёмов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.

8. Соревнования

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнером. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Список литературы

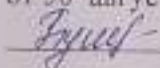
1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогонов Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. -М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

4. Марушак В.В. Спортивные игры. – М.: Военное издательство, 1985.
5. Байгулов Ю. П. Программа-средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
6. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
7. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
8. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
9. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

СОГЛАСОВАНО

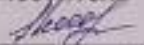
Протокол заседания методического объединения учителей практических дисциплин МОБУ СОШ № 30 им. В.В. Вяхирева посёлка Красного Лабинского района

от 30 августа 2022 года № 1

 Бушман М.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Скрылева И.Ю.

30 августа 2022 года