

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокараканская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
педагогический совет

Протокол № 1

от « 28 »августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Н.В.Просвиркина

Приказ № 174
от «29» августа 2023г.

Рабочая программа по настольному теннису
Возраст обучающихся 10-13 лет

СОГЛАСОВАНА

ШМО«Физическая культура. Технология. ОБЖ»

Протокол № _____
от «__»_____ 2023г.

Руководитель ШМО
_____ О.Е.Охотникова

Составитель
тренер по настольному теннису
Ядреев Д.Д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ КУРСА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Личностные результаты.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- по физической подготовке: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

- по технической подготовке: стойка и перемещения игрока, передача мяча на другую сторону стоя у стола, удар мяча снизу с продвижением вперед, подача мяча.
- по тактической подготовке: действия при подаче, атаке, защите, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Выпускник научится:

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- истории развития игры настольный теннис;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правилам использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правилам личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основным правилам игры в настольный теннис, судейству.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы;
- играть в настольный теннис по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

2. **История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

3. **Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. **Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест

занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

5. **Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

1. **.Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закалывание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2. **Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

3. Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.

- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

тематический план

| № | Разделы программы | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |
|---|---|--------------------------|-------------------------|
| 1 | Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 | |
| 2 | История развития мирового и отечественного Настольного тенниса. | 1 | |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. | 1 | |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 | |
| 5 | Правила соревнований по настольному теннису. | 2 | |
| 1 | Общая физическая подготовка. | | 9 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | | 9 |
| 3 | Техническая подготовка. | | 12 |
| 4 | Тактическая подготовка. | | 15 |
| 5 | Игровая подготовка. | | 11 |
| 6 | Соревнования. | | |
| 7 | Контрольные испытания. | | 5 |
| | Итого часов. | 7 | 61 |
| | Всего часов | 68 | |