

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа имени ГСС А.К. Скрылёва»

«Рассмотрено»
На МО МБОУ
«Михайловская СОШ
имени ГСС А.К. Скрылёва»
Протокол № ____
от «__» _____ 20__ г

«Согласовано»
_____ Агапова И.В.
зам.директора по УВР
«__» _____ 20__ г

«Утверждаю»
_____ Боркевич С.Е.
директор МБОУ
«Михайловская
СОШ имени А.К. Скрылёва»
Приказ № 257 от
«31» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивной секции «Настольный теннис» 4-11 класс
(спортивно – оздоровительное направление)

Разработана: Анциферовой Татьяной Олеговной
учителем физической культуры

2023 год

Пояснительная записка

На секцию «настольный теннис» отводится 34 часов в год (34 учебных недель по 1 часу в неделю). Программа рассчитана для детей в возрасте от 10 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Актуальность: настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Бег 30 м. По сигналу учащийся пробегает расстояние на время.

Специальная подготовка.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. Прыжок выполняется через гимнастическую скамейку правым или левым боком - в течение 1 минуты считается количество раз.

Имитация перемещений вперед-назад. Перемещения выполняется в стойке в 3-метровой зоне - в течение 1 минуты считается количество раз.

Имитация ударов «накат» справа (слева). Выполняется имитация удара- в течение 1 минуты считается количество раз.

Техническая подготовка.

Игра ударами «накат» справа (слева) по диагонали стола -1 -я серия. Выполняется на время.

Игра ударами «откид» справа и слева без потери мяча. Выполняется на время.

Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач).

Тематическое планирование

1	Стойки и перемещения	1
2	Упражнения с ракеткой.	2
3	Упражнения с ракеткой и мячом.	2
4	Имитация различных ударов.	1
5	удары ракеткой по мячу.	1
6	Подачи	3
7	Имитация ударов справа	2
8	Имитация ударов слева	2
9	Имитация ударов справа «с лета».	2
10	Смена хватки ракетки	2
11	Игра через сетку	3
12	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	2
13	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
14	Игра через сетку по линии.	2
15	Игра кроссом.	2
16	Игра с пересечением	1
17	«Резаные» ударам у стенки	1
18	Двусторонняя игра.	3
19	Итоговое занятие	1
	Всего	34 часа

Календарно - тематическое планирование

(1 час в неделю)

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	ПО ПЛАНУ	ПО ФАКТУ
№ 1	Обучение стойке и перемещению.	ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.		
№ 2 № 3	Обучение упражнениям с ракеткой.	ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.		

		<p style="text-align: center;">Упражнения с ракеткой:</p> <p>для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);</p> <p style="text-align: center;">держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);</p> <p>держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;</p> <p style="text-align: center;">держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,</p> <p style="text-align: center;">держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;</p> <p>вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);</p> <p style="text-align: center;">держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук.</p> <p>Игра с попаданием в определенный предмет</p>		
№4 №5	Тренировка с ракеткой и мячом.	Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением		

		«веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.		
№ 6	Обучение имитации различных ударов.	Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		
№ 7	Обучение ударам ракеткой по мячу.	Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому		

		одновременно с отстукиванием мяча.		
№ 8 №9 №10	Освоение подачи.	ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.		
№ 11 №12	Обучение имитации ударов справа.	ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.		
№ 13 № 14	Обучение имитации ударов слева.	Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);		

		<p>держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);</p> <p>держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;</p> <p>держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,</p> <p>держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;</p> <p>вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);</p> <p>держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.</p>		
№15 № 16	Имитация ударов справа «с лета».	<p>Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»;</p> <p>Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об</p>		

		стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.		
№ 17 № 18	Отработка смены хватки ракетки,	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.		
№ 19 № 20 № 21	Обучение игре через сетку.	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		
№ 22 № 23	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание		
№ 24	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		

№ 25 №26	Обучение игре через сетку по линии.	ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.		
№27 №28	. Обучение игре кроссом.	Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.		
№29	Обучение игре с пересечением.	Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.		
№30	Обучение «резаным» ударам у стенки	Упражнения на отработку прицельности ударов.		
№31	Двусторонняя игра.	Игра через сетку с применением различных приемов.		

№32				
№33				
№34	Итоговое занятие			

Литература:

Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.

Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.

Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.

В.В. Команов «Резервы тренерского мастерства» издательство спорт 2017 г.

М.М. Варганян «Настольный теннис. От познания к пониманию», Издательство Магнитогорский дом печати, 2018 г.

