

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378,
Кировский район г. Санкт – Петербург
Школьный спортивный клуб «Чайка»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2022
Протокол № 9

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №293 от «30» 08 20 22
Директор ГБОУ лицей №378
 С.Ю.Ковалюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 11-13 лет

Разработчик программы:
Юмтарова Арьяна Баировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

4.1. Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 11-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и техники настольного тенниса, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

4.2 .Задачи 1-го года обучения:

1. Образовательные задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение начальных технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)
- Бег по «восьмёрке».
- Бег боком вокруг стола (без касания стола):
- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку):
- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;
- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

-Практика:

Тема №1 «**Подача**»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

. Тема №2 «**Приём**»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

.Тема №3 «**Атака**»

- Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 «**Защита**»

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 «**Двухсторонняя игра**»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 «**Игра в парах**»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

4. Участие в соревнованиях

Теория:

- Правила поведения на соревнованиях

Практика:

Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

5. Контрольное задание.

Теория:

-Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

-Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

6. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности.

Коммуникативные

- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получают знания об истории настольного тенниса.

4.5. Учебно-тематическое планирование 1-го год обучения

| № п/п | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|------|--|--------------|----------------------|----------------|
| 1 | | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасн-ти. | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 2 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 3 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 4 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 5 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|------------------------|
| | | Комплекс упражнений | | Занятие | |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 19 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 20 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результат |
| 21 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 22 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 23 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 24 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 25 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 26 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 27 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 28 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 29 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 30 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результата |
| 31 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|------------------------|
| 32 | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 33 | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 34 | Вводное занятие | 1 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 35 | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 36 | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 37 | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 38 | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результата |
| 39 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 40 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 41 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 42 | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результата |
| 43 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 44 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 45 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 46 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |

| | | | | |
|----|--|-----|--------------|------------------------|
| 64 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 65 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 66 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 67 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 68 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 69 | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 70 | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 71 | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результата |
| 72 | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение |
| | ИТОГО: | 144 | | |