

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2019г
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 330/19 от «30» 08 2019 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
С.Ю. Ковалюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 11-13 лет

Разработчик: Артемова Елена Анатольевна,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

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.

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.

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;

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.

Учебно-тематическое планирование 1-го год обучения

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

«Настольный теннис»

№ 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

		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		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
35		Вводное занятие.	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		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		