

«Согласовано»
Руководитель ШМО

_____/Пак А.П. /
Протокол № _____
от «__» _____ 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя по

ВР МОУ-СОШ № 1 г. Красный Кут
_____/Лоптева И.В./
«__» _____ 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ-СОШ № 1

г. Красный Кут
_____/Л.А.Закора/
Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Сержанова А.Ж.
учителя физической культуры

по настольный теннис

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «__» _____ 2016 г.

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Программа рассчитана на 68ч в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять

«чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Теннис

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. Правила игры	1			Безопасность	Правила соревнований	Разминка, силовая подготовка
2.	Правила игры. Стойки и перемещения	1			Страховка и самостраховка	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. Правила игры	Разминка, силовая подготовка
3.	Стойки и перемещения и остановки.	1			Длинный пас	Правила игры. Стойки и перемещения	Разминка, силовая подготовка
4.	Физическая подготовка	1			Стойка	Стойки и перемещения и остановки.	Разминка, силовая подготовка
5.	Хватки ракетки	1			Колесо	Физическая подготовка	Разминка, силовая подготовка
6.	Жонглирования мяча	1			Ракетка	Хватки ракетки	Разминка, силовая подготовка
7.	Различные виды жонглирования мяча: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки	1			Мяч	Жонглирования мяча	Разминка, силовая подготовка
8.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	1			Сила	Различные виды жонглирования мяча: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки	Разминка, силовая подготовка
9.	Удары с правой и левой сторонами ракетки у тренировочной стены	1			Команда	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	Разминка, силовая подготовка
10.	Жонглирование разными сторонами ракетки	1			Юг	Удары с правой и левой сторонами ракетки	Силовая подготовка
11.	Удары по мячу на столе	1			Вброс	Жонглирование разными сторонами ракетки	Силовая подготовка
12.	Упражнения с придачей мячу вращение	1			Игра	Удары по мячу на столе	Силовая подготовка
13.	Подачи мяча	1			Широко	Упражнения с придачей мячу вращение	Силовая подготовка
14.	Удары накатом, подрезкой	1			Силовая подача	Контратака	Силовая подготовка

15.	Игра с резкой, подрезкой	1			Круговая	Удары накатом, подрезкой	Силовая подготовка
16.	Правила соревнований	1			Подкрутка	Игра с резкой, подрезкой	Силовая подготовка
17.	Упражнения для развития силы мышц	1			Д	Правила соревнований	Силовая подготовка
18.	Имитация передвижения в игровой стойке со сменой зон	1			Пояс	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	Силовая подготовка

№ n/p	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
19.	Атакующие удары справа	1			Ускорение	Стойки	Силовая подготовка
20.	Подача мяча	1			Разгон	Атакующие удары справа	Силовая подготовка
21.	Игра с подрезкой различные варианты по длине полета мяча	1			Частота исполнения	Подача мяча	Силовая подготовка
22.	Прием подач	1			Уклоны	Игра с подрезкой различные варианты по длине полета мяча	Силовая подготовка
23.	Чередование способов выполнения подачи	1			Энергия	Прием подач	Силовая подготовка
24.	Овладение простейшими тактическими комбинациями	1			Экономия	Чередование способов выполнения подачи	Силовая подготовка
25.	Игра	1			Татами	Овладение комбинациям	Силовая подготовка
26.	Удары по мячу	1			Поклоны	Игра	Силовая подготовка
27.	Соревнование на точность попадания	1			Пиктограмма	Удары по мячу с нижним вращением	Силовая подготовка
28.	Подача в ближнюю зону у сетки	1			Ясухиро Ямасито	Соревнование на точность попадания	Силовая подготовка
29.	Двусторонняя игра	1			Дзюдога	Подача	Силовая подготовка
30.	Быстрая и медленная подрезка	1			Даны	Стойки	Силовая подготовка
31.	Совершенствование технической подготовки	1			Школа Кадокан	Быстрая и медленная подрезка	Силовая подготовка
32.	Прием мячей с различным вращением и направлением	1			Атака	Совершенствование технической подготовки	Силовая подготовка
33.	Правила парной игры	1			Стратегия	Прием мячей	Силовая подготовка
34.	Нападающий удар	1			Схватка	Правила парной игры	Силовая подготовка
35.	Подача на точность	1			Бросок «Суфлекс»	Нападающий удар	Силовая подготовка
36.	Упражнения для рук, ног, плечевого пояса	1			«Полусуфлекс»	Подача на точность	Силовая подготовка

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
37.	Быстрая и медленная срезка	1			Безопасность	Правила соревнований	Разминка, силовая подготовка
38.	Совершенствование техники приема	1			Страховка и самостраховка	Быстрая и медленная срезка	Разминка, силовая подготовка
39.	Прием мячей с различным вращением и направлением	1			Длинный кувырок	Совершенствование техники приема	Разминка, силовая подготовка
40.	Накат- атака	1			Стойка на лопатках, голове и руках	Прием мячей с различным вращением и направлением	Разминка, силовая подготовка
41.	Свеча в настольном теннисе	1			Колесо	Накат- атака	Разминка, силовая подготовка
42.	Парная игра	1			Аджиме	Свеча в настольном теннисе	Разминка, силовая подготовка
43.	Атакующие удары справа	1			Матэ	Парная игра	Разминка, силовая подготовка
44.	Прием левой стороной	1			Соломатэ	Атакующие удары справа	Разминка, силовая подготовка
45.	Атакующие удары по линии	1			Кока	Прием левой стороной	Разминка, силовая подготовка
46.	Подача с боковым вращением	1			Юко	Атакующие удары по линии	Силовая подготовка
47.	Прием мяча с нижним вращением	1			Вазари	Сгиб разгибом, стойки на руках, «мост»	Силовая подготовка
48.	Атакующие удары по диагонали	1			Ипон	Прием мяча с нижним вращением	Силовая подготовка
49.	Укороченный прием	1			Шидо	Атакующие удары по диагонали	Силовая подготовка
50.	Тактические комбинации	1			Чуй	Укороченный прием	Силовая подготовка
51.	Подача-атака	1			Кей-куко	Тактические комбинации	Силовая подготовка
52.	Парная игра	1			Кимоно	Подача-атака	Силовая подготовка
53.	Подача мяча с нижним вращением	1			Дзюдога	Парная игра	Силовая подготовка
54.	Профилактика травматизма в настольном тенниса	1			Пояс	Подача мяча с нижним вращением	Силовая подготовка
55.	Жонглирование мяча	1			Пиктограмма	Профилактика травматизма в настольном тенниса	Силовая подготовка
56.	Перемещения и стойки	1			Ясухино Ямасито	Жонглирование мяча	Силовая подготовка
57.	Атакующие удары с левой стороны	1			Дзюдога	Перемещения и стойки	Силовая подготовка

58.	Быстрая и медленная срезка	1			Даны	Атакующие удары с левой стороны	Силовая подготовка
59.	Прием мяча с большой скоростью	1			Школа Кадокан	Быстрая и медленная срезка	Силовая подготовка
60.	Укороченная подача	1			Атака	Прием мяча	Силовая подготовка
61.	Подачи на точность	1			Стратегия	Укороченная подача	Силовая подготовка
62.	Подача под заднюю линию	1			Схватка	Подачи на точность	Силовая подготовка
63.	Парная игра	1			Бросок «Суфлекс»	Подача под заднюю линию	Силовая подготовка
64.	Атакующие удары по линии	1			«Полусуфлекс»	Парная игра	Силовая подготовка
65.	Атакующие удары по диагонали	1			Страховка и само страховка	Атакующие удары по линии	Разминка, силовая подготовка
66.	Игра	1			Длинный кувырок	Атакующие удары по диагонали	Разминка, силовая подготовка
67.	Совершенствование техники подачи	1			Стойка на лопатках, голове и руках	Игра	Разминка, силовая подготовка
68.	Парная игра	1			Колесо	Совершенствование техники подачи	Разминка, силовая подготовка

Учебно-методический комплект

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005