

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №7» г. Торжок

«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Беловицкий Е. В. 01.09.2017 г.	«Утверждено» Директор школы  Петрусheва Т. Н. Приказ № 136 05.09.2017 г.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления
секция « Настольный теннис»**

5 - 8
класс

Составил: учитель
физической культуры
Булгаков Юрий Витальевич

г. Торжок
2017 г.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования МБОУ «Гимназия № 7» г. Торжка и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Описание места учебного курса в учебном плане

Продолжая деятельность учебного предмета физическая культура, секция по настольному теннису очень положительно дополняет образовательный процесс. Занимающиеся настольным теннисом быстрее усваивают учебный материал. Занятия теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в гимназии, так как учащиеся большую часть времени расходуют на умственную деятельность. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по настольному теннису.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор.

Возраст детей – 11 – 12 лет.

Личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Л1 – ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;

Л2 - уважение к своему народу, развитие толерантности;

Л3 - освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;

Л4 - выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Р1 - постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);

Р2 - использовать справочную литературу, ИКТ;

Р3 - умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

П1 - самостоятельно выделять и формулировать цель;

П2 - отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;

П3 - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;

П4 - уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;

П5 - строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

К1 - участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

К2 - оформлять свои мысли в устной и письменной речи;

К3 - выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

Пр1- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.

Пр2- историю развития настольного тенниса в России.

Пр3- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

Пр4- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

Пр5- правила соревнований по настольному теннису.

Пр6- 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;

Пр7- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

Пр8- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

Пр9- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;

Пр10- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

Пр11- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

Пр12- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;

Пр13 – выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

Пр14- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города и республики).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим, судейство).

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.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Нормативы перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	

девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92	
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28	
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

**Учебно-тематический план занятий секции
«Настольный теннис»**

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Краткий обзор настольного тенниса в России	1	-	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	-	1
3.	Общая и специальная подготовка	1	-	1
4.	Основы техники и тактики игры	1	-	1
5.	Место занятий, оборудование.	1	-	1
6.	Техника игры в настольный теннис	-	35	35
7.	Тактика игры в настольный теннис	1	14	15
8.	ОФП	1	6	7
9.	Участие в соревнованиях по минифутболу.	-	2	2
10.	Медицинское обследование.	-	2	2
11.	Контрольные испытания.	-	2	2
ИТОГО:		7	61	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего-68

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Правила игры. Понятия о технике и тактике игры. Инструктаж по ТБ.	1		
2.	ТБ. Организация действий игроков в различных ситуациях. Судейство в настольном теннисе.	1		
3.	ТБ. Основы тактике игры.	4		
4.	ТБ. Основы тактике игры.			
5.	ТБ. Основы технике игры.			
6.	ТБ. Основы технике игры.			
7.	ТБ. Упражнения с ракеткой и шариком.	2		
8.	ТБ. Упражнения с ракеткой и шариком.			
9.	ТБ. Групповые игры.	2		
10.	ТБ. Групповые игры.			
11.	ТБ. Техника подачи с толчком.	3		
12.	ТБ. Техника подачи с толчком.			
13.	ТБ. Техника подачи с толчком.			
14.	ТБ. Групповые игры.	1		
15.	ТБ. Игра толчком справа и лева.	3		
16.	ТБ. Игра толчком справа и лева.			
17.	ТБ. Игра толчком справа и лева.			
18.	ТБ. Групповые игры.	1		
19.	ТБ. Атакующие удары по диагонали.	3		

20.	ТБ. Атакующие удары по диагонали.			
21.	ТБ. Атакующие удары по диагонали.			
22.	ТБ. Групповые игры.	1		
23.	ТБ. Атакующие удары по линии.	3		
24.	ТБ. Атакующие удары по линии.			
25.	ТБ. Атакующие удары по линии.			
26.	ТБ. Групповые игры.	1		
27.	ТБ. Игра в защите.	3		
28.	ТБ. Игра в защите.			
29.	ТБ. Игра в защите.			
30.	ТБ. Групповые игры.	1		
31.	ТБ. Отработка удара накатом.	3		
32.	ТБ. Отработка удара накатом			
33.	ТБ. Отработка удара накатом			
34.	Соревнования в секции	1		

Литература.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995