

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа №1 п.Новоберёзовка

Утверждаю
Директор школы _____ Абашева Н.Ф.

Приказ от 26.08.2021г. №115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка

«Настольный теннис»

35 часов

Руководитель: Абашев В.А.

2021-2022 учебный год

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису.

Планируемые результаты

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц 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 физкультурнооздоровительной 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 материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Календарно – тематическое планирование: Настольный теннис

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	Примечание
1	Физическая культура в современном обществе.	03.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	10.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	17.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	24.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	01.10	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	08.10	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	15.10	
8	Удары по мячу накатом.	22.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	29.10	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	12.11	
11	Вращение мяча.	19.11	
12	Основные положения теннисиста.	26.11	
13	Исходные положения, выбор места.	03.12	

14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	10.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	17.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	24.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	14.01	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	21.01.	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	28.01	
20	Тактика одиночных игр	04.02	
21	Игра в защите	11.02	
22	Основные тактические комбинации.	18.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника.	25.02	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	04.03	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	11.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	18.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре.	01.04	
28	Передвижения у стола	08.04	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	15.04	

30	Игра у стола. Игровые комбинации.	22.04	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	29.04	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	06.05	
33	Соревнования	13.05	
34	Соревнования	20.05	
35	Соревнования	27.05	

Согласовано

Согласовано

Протокол МС __ от__ _ 2021г .

зам.директора _____ С.А.Оленченко

_____ С.А.Оленченко