

Согласовано

Зам.директора по ВР

«31» августа 2023г.


 Михайлева Т.В.

Утверждаю

Директор ОШ села Приозерное



«31» августа 2023 г.

 Анапин С.К.

Программа работы

спортивной секции по настольному теннису

Количество часов: всего 35 часов; в неделю 1 час.

Руководитель секции: Жмурко С.В.

с. Приозерное

2023 г

Структура программы

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план (содержание программы)
4. Календарно-тематическое планирование
5. Требования к уровню подготовки учащихся
6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

2. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся на основе нормативных документов Министерства просвещения Республики Казахстан и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис), составило 1 час в неделю (35 часов в год).

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). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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).

8	Удары по мячу накатом.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	23.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	06.11	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствован ие	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	13.11	
11	Вращение мяча.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	20.11	
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	27.11	
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	04.12	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	11.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	18.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	25.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	08.01	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	15.01	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	22.01	
20	Тактика одиночных игр	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	29.01	
21	Игра в защите	Совершенствован ие	1	Уметь играть в защите	Текущий	05.02	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	12.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	19.02	

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общесфизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
7	Итого	35



Утверждаю
 Директор
 ОШ села Приозёрное
Сейит - Анапин С.К.
 «31» августа 2023

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	04.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	11.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	18.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	25.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	02.10	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	09.10	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	16.10	

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

	б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.						
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	26.03	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствован ие	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	04.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	11.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	18.03	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	01.04	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствован ие	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	08.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствован ие	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	15.04	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствован ие	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	22.04	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствован ие	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	29.04	
33	Соревнования	Совершенствован ие	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	06.05	
34	Соревнования	Совершенствован ие	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	13.05	
35	Соревнования	Совершенствован ие	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	20.05	

5. Требования к уровню подготовленности учащихся

*В результате изучения настольного тенниса ученик должен
знать/понимать:*

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:



Утверждаю:
Директор
ОШ села Приозёрное
Анапин С.К.
2023 г.

Список учащихся посещающих спортивную секцию «Настольный теннис»

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	класс
1	Елеусизова Танакоз	8
2	Змиевская Любовь	8
3	Кравченко Александра Сергеевна	8
4	Найда Софья	8
5	Самойленко Александра	8
6	Сергеев Иван	8
7	Сенн Роман	8
8	Соклакова Глория	8
9	Талгат Ерасыл	8
10	Федотов Константин	8
11	Жмурко Артём	7
12	Кнак Ангелина	7
13	Логвин Артём	7
14	Прохнау Эдуард	7
15	Реуцкая Алина	7
16	Реуцкая Анастасия	7
17	Талгатова Альмира	7
18	Тулегенов Айбек	7
19	Штель Наталья	7