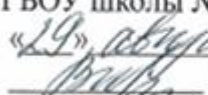


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 417
«19» августа 2019
 Т.М. Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 10-16 лет

Год обучения: 1

Разработчик: Данченко Сергей Петрович
Должность: педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 10 до 16 лет. Группы формируются на основе свободного набора. В группах обучения (15 чел.) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). Основными формами организации учебного процесса являются парная, групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Занятия проводятся с применением следующих форм: беседа, игра, тренировка, соревнование. Учебные занятия разделены на теоретические и практические.

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами техники игры в настольный теннис;
- овладение тактикой и стратегией настольного тенниса.

Развивающие:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья,
- развитие мыслительных способностей,

Воспитательные:

- воспитание понимания необходимости занятий спортом и физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

1. Вводное занятие

1.1 Собеседование с школьниками, желающими заниматься настольным теннисом
Знакомство с детьми. Беседа о содержании программы. Здоровье - как одна из ценностей в жизнедеятельности человека.

2. Общефизическая подготовка

2.1 Физическая культура и спорт в России

Теория: понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья.

2.2 Состояние и развитие настольного тенниса

Теория: исторические этапы развития настольного тенниса в мире и России.

2.3 Бег на различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу

Практика: тренировки: бег – различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу (подтягивание, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа).

3. Техническая и тактическая подготовка

3.1 Влияние настольного тенниса на развитие личности.

Теория: Место настольного тенниса в развитии качеств личности. Сравнение настольного тенниса с другими видами спорта. Влияние тенниса на личностные качества спортсмена.

3.2 Влияние настольного тенниса на развитие личности.

Теория: Настольный теннис и физ. развитие Возможности настольного тенниса в формировании физического здоровья. Физическое развитие по мере занятий теннисом.

3.3 Упражнения по освоению игры с мячом.

Практика: тренировка: эстафеты с шариком, с ракеткой, игра со стенкой, игра с партнером на полу, жонглирование 2-3 шариками (одной и двумя руками).

3.4 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория: понятие «Утомление» и «Переутомление». Беседа о причинах утомления, субъективных и объективных факторах, вызывающих утомление, восстановительных мероприятиях в спорте.

3.5 Способы хвата ракетки

Практика: отработка европейского и азиатского способа хвата ракетки (правой и левой рукой).

3.6 Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: понятие «Гигиена» и «Санитария». Общее представление об основных системах энергообеспечения человека, значении дыхания для жизнедеятельности организма, о рациональном питании, режиме питания, общих гигиенических правилах, режиме дня. Профилактика вредных привычек.

3.7 Стойка теннисиста

Практика: отработка низкой, средней и высокой стойки, передвижения в стойке.

3.8 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория: простудные заболевания у спортсменов, причины возникновения, способы профилактики, необходимости закаливания. Травматизм в спорте, меры профилактики, оказание первой доврачебной помощи.

3.9 Основы игры

Практика: отработка ударов, подач, спарринг, удары справа направо, слева налево, простые игровые комбинации, разведка противника, вращение мяча.

3.10 Основные сведения о технике игры

Теория: основные сведения по технике игры, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис, вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших спортсменов.

3.11 Удар толчком

Практика: тренировка: отработка удара толчком на столе навстречу партнеру.

3.12 Физические качества и физическая подготовка

Теория: физические качества спортсмена, виды силовых способностей: собственно-силовых, скоростно-силовых. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Понятие ловкости, как комплексной способности к освоению технических движений. Понятие выносливости, ее виды и показатели.

3.13 Удар «накат»

Практика: поочередное выполнение с подачи удара «накат» партнерами на столе с разных игровых позиций. Оработка в игре.

3.14 Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований

Теория: виды соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Календарь соревнований, положением о соревнованиях, правилами. Судейство соревнований.

3.15 Простая подача

Практика: отработка подачи с партнером, с разных игровых позиций, в комбинации, в игре.

3.16 подача «накатом»

Практика: отработка подачи «накат» на тренажере, отработка с партнером с подачей на столе, в комбинации, в игре.

3.17 Контроль противника

Практика: в игре следить за передвижением противника, его ударами, вращением, полетом мяча. Выбор своей ударной позиции.

3.18 Удар «подрезка»

Практика: отработка удара с простой подачи партнера, в комбинациях, в игре.

3.19 подача «подрезка»

Практика: отработка подачи с партнером на столе, в комбинациях, в игре.

3.20 Закручивание мяча. подача с закручиванием мяча

Практика: отработка всех направлений закручивания мяча, смешанное закручивание мяча, отработка с партнером с простой подачи, в комбинации, в игре.

3.21 Техника парной игры

Практика: первое знакомство с правилами парной игры, порядок взаимодействия партнеров, техника безопасности, отработка навыков парной игры.

3.22 Удар «топ-спин»

Практика: отработка начальных навыков удара «топ-спин» на тренажере.

3.23 Игра левой рукой

Практика: отработка простейших ударов левой рукой («толчком», «подставка») с партнером на столе, в игре «крутиловка» и в спарринге.

3.24 Игра двумя мячами

Практика: отработка одновременной подачи двумя партнерами навстречу друг другу.

3.25 Морально-волевая и психологическая подготовка

Практика: выполнение установки педагога на выигрыш у более сильного противника.

3.26 Контрольные нормативы ОФП.

3.27 Практика: тренировка контрольных нормативов ОФП. Проведение соревнований по ОФП.

4 Соревнования

4.1 Игровые, рейтинговые, эстафетные

Практика: подготовка к соревнованиям. Правила соревнований. Практика судейства партнеров, участие в соревнованиях различного уровня.

4.2 Тренировочные соревнования

Практика: тренировочные соревнования с переходом на стол с более сильным противником.

4.3 Товарищеские встречи

Практика: участие в матчевых встречах.

4.4 Игра с лидером

Практика: игра с педагогом и чемпионом объединения.

4.5 Участие в соревнованиях, посвященных «Дню защитника Отечества»

Практика: Участие в соревнованиях, посвященных «Дню защитника Отечества»

4.6 Итоговые полугодовые, годовые соревнования.

Практика: соревнования по возрастным группам, по степени подготовленности.

5 Итоговое занятие: подведение итогов обучения.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 90
от «29» августа 2019 г.
Директор ГБОУ школы № 417
_____ М.Б. Трофимова



Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Настольный теннис»

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 1 года обучения

педагога Данченко Сергея Петровича

Календарно-тематический план

№ занятия	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов		
			Всего	теория	практика
1	02.09	Вводное занятие. Собеседование со школьниками, желающими заниматься настольным теннисом	2	2	
2	05.09	Техническая и тактическая подготовка. Влияние настольного тенниса на развитие личности. Место настольного тенниса в развитии качеств личности.	2	2	
3	09.09	Техническая и тактическая подготовка. Настольный теннис и физ. Развитие. Возможности настольного тенниса в формировании физического здоровья.	1	1	
	09.09	ОФП. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья.	1	1	
4	12.09	ОФП. Состояние и развитие настольного тенниса. Исторические этапы развития настольного тенниса в мире и России	2	2	
5	16.09	Соревнования. Определение уровня владения ракеткой участников объединения Тренировочное соревнование. Входной контроль	2		2
6	19.09	ОФП. Бег на различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу Челночный бег, игра в волейбол	2		2
7	23.09	ОФП. Спортивные игры для развития реакции и выносливости. Баскетбол, волейбол	2		2
8	26.09	Техническая и тактическая подготовка. Упражнения по освоению игры с мячом. Эстафеты с теннисным шариком и ракеткой	2		2
9	30.09	Техническая и тактическая подготовка. Упражнения по освоению игры с мячом. Игра теннисным шариком со стенкой, игра с партнером на полу	2		2
10	03.10	Техническая и тактическая подготовка.	1	1	

		Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Причины утомления, факторы, вызывающие утомление, восстановительные мероприятия в спорте.			
	03.10	Техническая и тактическая подготовка. Классификация приемов техники игры в настольный теннис, вариативность технических приемов.	1	1	
11	07.10	Техническая и тактическая подготовка. Способы хвата ракетки. Отработка европейского и азиатского способа хвата ракетки (правой и левой рукой).	2		2
12	10.10	Техническая и тактическая подготовка. Способы хвата ракетки. Отработка европейского и азиатского способа хвата ракетки (правой и левой рукой).	2		2
13	14.10	Техническая и тактическая подготовка. Стойка теннисиста. Отработка низкой, средней и высокой стойки, передвижения в стойке	2		2
14	17.10	Техническая и тактическая подготовка. Стойка теннисиста. Отработка низкой, средней и высокой стойки, передвижения в стойке	2		2
15	21.10	ОФП. Бег на различные дистанции, подвижные игры, упражнения на силу. Баскетбол, волейбол	2		2
16	24.10	ОФП. Бег на различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу. Баскетбол, волейбол, «картошка»	2		2
17	28.10	Техническая и тактическая подготовка. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов, причины возникновения, способы профилактики, закаливание.	2	2	
18	31.10	ОФП. Бег на различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу. Прыжки с места в длину, игры с мячом	2		2
19	07.11	Техническая и тактическая подготовка. Основы игры. Отработка ударов, подач, спарринг, удары справа направо, слева налево, простые игровые комбинации, разведка противника, вращение мяча.	2		2
20	11.11	Техническая и тактическая подготовка. Стойка теннисиста. Отработка низкой, средней и высокой стойки, передвижения в стойке	2		2
21	14.11	Техническая и тактическая подготовка. Удар толчком. Отработка удара толчком на	2		2

		столе навстречу партнеру			
22	18.11	Техническая и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Физические качества спортсмена: понятие быстроты, силы, выносливости	1	1	
	18.11	Техническая и тактическая подготовка. Спортивные соревнования. Виды соревнований. Календарь соревнований, положение о соревнованиях. Судейство соревнований.	1	1	
23	21.11	ОФП. Бег на различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу Броски мяча в кольцо на меткость, игра в «33»	2		2
24	25.11	ОФП. Бег на различные дистанции, прыжки с места в длину, высоту, подвижные игры, упражнения на силу. Подвижные игры	2		2
25	28.11	Техническая и тактическая подготовка. Удар «накат». Поочередное выполнение с подачи удара «накат» партнерами на столе с разных игровых позиций.	2		2
26	02.12	Техническая и тактическая подготовка. Простая подача. Отработка подачи с партнером, с разных игровых позиций, в комбинации, в игре	2		2
27	05.12	Техническая и тактическая подготовка. Подача «накатом». Отработка подачи «накат» с партнером с подачей на столе, в комбинации.	2		2
28	09.12	Техническая и тактическая подготовка. Подача «накатом» . Отработка подачи «накат» в игре.	2		2
29	12.12	Техническая и тактическая подготовка. Контроль соперника. В игре наблюдать за действиями противника, его ударами, вращением, полетом мяча. Выбор своей ударной позиции.	2		2
30	16.12	Техническая и тактическая подготовка. Удар «подрезка». Отработка удара с простой подачи партнера, в комбинациях, в игре	2		2
31	19.12	ОФП. Упражнения на развитие силы, игра в волейбол	2		2
32	23.12	ОФП. Бадминтон, прыжки с места в длину	2		2
33	26.12	ОФП. Подвижные игры, баскетбол, волейбол	2		2
34	09.01	ОФП. Подвижные игры, баскетбол, волейбол	2		2
35	13.01	Открытое школьное соревнование по настольному теннису. Промежуточный контроль	2		2

36	16.01	Техническая и тактическая подготовка. Удар «подрезка». Отработка удара с простой подачи партнера, в комбинациях, в игре	2		2
37	20.01	Техническая и тактическая подготовка. Удар «подрезка». Отработка удара с простой подачи партнера, в комбинациях, в игре	2		2
38	23.01	Техническая и тактическая подготовка. Удар «подрезка». Отработка удара с простой подачи партнера, в комбинациях, в игре.	2		2
39	27.01	Техническая и тактическая подготовка. Закручивание мяча. Подача с закручиванием мяча. Отработка закручивания мяча с партнером с простой подачи, в комбинации	2		2
40	30.01	Техническая и тактическая подготовка. Закручивание мяча. Подача с закручиванием мяча. Отработка закручивания мяча в игре с партнером	2		2
41	03.02	Техническая и тактическая подготовка. Знакомство с правилами парной игры, порядок взаимодействия партнеров, техника безопасности.	2		2
42	06.02	Техническая и тактическая подготовка. Отработка навыков парной игры.	2		2
43	10.02	Техническая и тактическая подготовка. Отработка начальных навыков удара «топ-спин».	2		2
44	13.02	Техническая и тактическая подготовка. Отработка начальных навыков удара «топ-спин».	2		2
45	17.02	Тренировочные соревнования с переходом на стол с более сильным противником	2		2
46	20.02	Открытое школьное соревнование по настольному теннису к Дню защитника отечества	2		2
47	24.02	Техническая и тактическая подготовка. Отработка подачи ударом «топ-спин»	2		2
48	27.02	Техническая и тактическая подготовка. Отработка подачи ударом «топ-спин»	2		2
49	02.03	Техническая и тактическая подготовка. Отработка подачи ударом «топ-спин»	2		2
50	05.03	Тренировочные соревнования с переходом на стол с более сильным противником	2		2
51	09.03	Соревнования. Игровые, рейтинговые, эстафетные. Подготовка к соревнованиям. Правила соревнований.	2		2
52	12.03	Соревнования. Игровые, рейтинговые, эстафетные. Практика судейства соревнований	2		2

53	16.03	ОФП. Подвижные игры, баскетбол, волейбол	2		2
54	19.03	ОФП. Бег на выносливость, челночный бег, пионербол	2		2
55	23.03	Тренировочное соревнование	2		2
56	26.03	Открытое школьное соревнование	2		2
57	30.03	ОФП. Игры на развитие реакции: бадминтон, волейбол	2		2
58	02.04	Соревнования. Товарищеские встречи Определение сильнейших теннисистов	2		2
59	06.04	ОФП. Игры с мячом: «картошка», «33», круговая лапта, пионербол	2		2
60	09.04	Техническая и тактическая подготовка. Отработка простейших ударов левой рукой («толчком», «подставка»).	2		2
61	13.04	Соревнования. Игра с лидером Поочередные игры с лучшими теннисистами объединения	2		2
62	16.04	Техническая и тактическая подготовка. Морально-волевая и психологическая подготовка Выполнение установки педагога на выигрыш у более сильного противника	2		
63	20.04	Тренировочное соревнование	2		2
64	23.04	ОФП. Спортивные игры с мячом	2		2
65	27.04	ОФП. Прыжки с места в длину, игры с мячом.	2		2
66	30.04	Техническая и тактическая подготовка. Отработка одновременной подачи двумя партнерами навстречу друг другу	2		2
67	04.05	ОФП. Спортивные игры с мячом	2		2
68	07.05	ОФП. Спортивные игры с мячом	2		2
69	11.05	ОФП. Баскетбол, волейбол, пионербол, «картошка»	2		2
70	14.05	ОФП. Подвижные игры	2		2
71	18.05	Соревнования. Итоговое соревнование Соревнование по круговой системе. Итоговый контроль	2		2
72	21.05	Итоговое занятие. Подведение итогов, рефлексия результатов обучения	2	2	
			144	16	128

