

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Луговская средняя общеобразовательная школа»  
Каменского района Алтайского края

<p><b>«Согласовано»</b> Руководитель МО</p> <p>Т. Г. Фролова / _____ /</p> <p>Протокол № 5 от «30 » августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «Луговская СОШ» Каменского р-на Н.Н. Тинякова / _____ /</p> <p>Приказ № 120 от «31 » августа 2023 г.</p>
---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Спортивной секции «Настольный теннис»

(наименование учебного предмета, курса)

**среднее общее образование 10 - 11 класс**

(степень образования \ класс)

**текущий учебный год**

(срок реализации программы)

Составитель:

Брюханцева Екатерина Владимировна, учитель физической культуры

Луговое 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивной секции по «Настольному теннису» для учащихся 10-11 классов составлена на основе:

- Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2020г.

- в соответствии с учебным планом МБОУ «Луговская СОШ» на 2023 - 2024 учебный год;

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;-

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*3. Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся

-воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 32 часа, 1 час в неделю.

Срок реализации – 1 год.

### **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 аналитическую 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.

## **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, контратака (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).

## Учебно-тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	Теория	4
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	3
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	3
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	8
<b>5</b>	Интегральная подготовка	6
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	8
<b>7</b>	Итого:	32

### Календарно-тематическое планирование 10-11 кл.

№ уро ка	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Состояние и развитие настольного тенниса в России	05.09	
2	Правила соревнования по настольному теннису. Профилактика травм. Специальные термины.	12.09	
3	Основы тактики игры. Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис.	19.09	
4	Стойки игрока. Передвижение шагами, выпадами. Перемещение игрока при состоянии ударов справа и слева.	26.09	
5	Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.	03.10	
6	Удары по мячу. Техника подачи толчком.	10.10	

7	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	17.10	
8	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой по множество повторений в одной серии.	24.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	07.11	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	14.11	
11	Вращение мяча.	21.11	
12	Основные положения теннисиста.	28.11	
13	Исходные положения, выбор места.	05.12	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	12.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	19.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	26.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	09.01	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	16.01	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	23.01	
20	Тактика одиночных игр	30.01	
21	Игра в защите	06.02	
22	Основные тактические комбинации.  При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	13.02	
23	Основные тактические комбинации  При подаче соперника:  а) при длинной подаче — накат по прямой;  б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	20.02	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	27.02	



25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	05.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	12.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	19.03	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	09.04	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	16.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	23.04	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	07.05	
32	Соревнования	14.05	

## 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:**

- 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.

## 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.

## Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.