


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Манинская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
Руководитель методического
объединения учителей
(на заседании пед.совета)
Протокол №1
От «31» августа 2023 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР МКОУ «Манинская
средняя школа»

/Шостак Н.В./
от «01» сентября 2023г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Манинская
средняя школа»
 /Новикова Г.В./
Приказ № 126
от «01» сентября 2023г



**Рабочая программа
Секция
«Настольного тенниса»**

Учебно – методический комплект:

- Учебник: 1. Современный настольный теннис , А. Н. Амелин – М.
« Современник», 2002г.-160ст.
2. Основной настольный теннис Ю.П. Байгулов, -А.Н. Романин –М. ;2000 -168ст.
3. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные
кружки и секции. Настольный теннис. С.Н. Шевакин – М; «Просвещение» 2011г.

Калужская область
Людиновский район
д. Манино
2023 год

I. Пояснительная записка.

1. Введение.

Рабочая программа секции настольного тенниса разработана на основе Федерального Государственного стандарта по физической культуре и в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования в области физической культуры. Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. При разработке программы учтены требования, отраженные в федеральных государственных стандартах дополнительного образования.

В секции настольного тенниса могут заниматься дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Все занимающиеся в секции делятся на четыре возрастные группы с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности; подготовительная 7-9 лет; младшая юношеская 10-11 лет; подростковая 12-14 лет; старшая юношеская 15-17 лет.

Количество занимающихся в группах – не менее 15 человек.

Основной принцип работы секции настольного тенниса – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки занимающихся в секции настольного тенниса является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучение технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

В секции занимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Занятия в секции проводятся два раза в неделю: вторник -1 час.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Занятия в секции должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях приобретают навыки судейства.

Программа разработана с учетом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня физической культуры. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы дополнительного школьного образования.

2. Цели курса.

Целью данной рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры личности являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и

навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель:

1. Популяризация спортивной игры настольный теннис.
2. Организация досуга школьников.
3. Массовое привлечение к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как к средству повышения успеваемости и укрепление состояния здоровья.
2. Развитие кондиционных и координационных качеств школьников.
3. Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Непосредственным условием выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов президентских тестов.

Основной принцип работы секции настольного тенниса – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки занимающихся в секции настольного тенниса является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

В секции занимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Занятия в секции проводятся один раз в неделю: **вторник-1 час, .**

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Занятия в секции должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях приобретают навыки судейства.

3. Основное содержание.

Содержание программного материала секции настольного тенниса включает следующие разделы:

Предметные результаты освоения программы учебного занятия (модуля) «Настольный теннис» характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного занятия (модуля).

В результате освоения программы учебного занятия (модуля) «Настольный теннис» обучающиеся начального общего образования общеобразовательных организаций должны:

Метапредметные результаты освоения программы учебного занятия (модуля) «Настольный теннис» характеризуют уровень сформированности следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

2. Познавательные УУД:

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- овладение способом структурирования шахматных знаний;
- овладение способом выбора наиболее эффективного способа решения учебной задачи в зависимости от конкретных условий;
- овладение способом поиска необходимой информации;
- овладение действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций;
- умение строить логические цепи рассуждений;
- умение анализировать результат своих действий;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение логически рассуждать, просчитывать свои действия, предвидеть реакцию соперника, находить нестандартные решения ситуации.

3. Коммуникативные УУД:

- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою позицию до других;
- умение учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Личностные результаты освоения программы учебного занятия (модуля) «Шахматы» отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- формирование основ шахматной культуры;
- формирование основ чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной шахматной культурой;
- уважительное отношение к сопернику;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Положительные результаты освоения программы учебного занятия (модуля)
«Настольный теннис»:

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков шахматной игры.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

- Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания современного человека
- Задачи физического воспитания
- Президентские тесты.

Раздел 2. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся.

- Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

Раздел 3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося настольным теннисом.

- Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Раздел 4. Гигиена и режим дня спортсмена.

- Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль
- Средства закаливания.
- Ежедневная утренняя гимнастика.

Раздел 5. Правила игры, соревнования и их организация.

- Правила игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка.

- Строевые упражнения
- Имитация ударов в продолжении 1-2 мин.
- Имитация ударов в продолжении 12 мин.
- Игра на столе с утяжеленными повязками
- Подвижные игры
- Ходьба на лыжах

Раздел 7. Основы техники и тактики игры.

- Правила хвата ракетки и способа игры
- Исходная стойка теннисиста при подаче.
- Техника перемещения близко у стола и в средней зоне

- Перемещения игрока в сочетании ударов с право и с лево.
- Тактика игры с разными противниками

Раздел 8. Контрольные игры и соревнования

- Контроль осуществляется в соответствии с нормами ,приводимыми в объяснительной записке

4. Требование к уровню подготовки учащихся.

Контрольные испытания проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования

Демонстрировать:

- ***Физическое развитие и физическая подготовленность***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опоры на руку, с	9,6	10,6
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м,с Прыжки в длину с места, см	15 180	- 160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	6	13
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	9 мин 20с	10 мин 30с
	Передвижение на лыжах 2 км	17мин 00с	21 мин 30 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

- ***Техническая подготовленность:***

Нормативы по технической подготовке для контроля подготовленности занимающихся.

№	Содержание требований (виды испытаний)	Название группы	
		подростковая	
		девочки	мальчики
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	50	60
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	50	60
3.	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча.	3 мин.	3 мин.
4.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1 серия	30	30
5.	Подача справа (слева) с подбросом мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8
6.	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (количество попаданий из 10 подач)	8	8
7.	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (количество раз в серии)	10	15
8.	Игра ударами «конт-топ-спин» (перекручивание) (количество раз в серии).	6	8

Знать:

- историю развития настольного тенниса в России ;
- особенности развития настольного тенниса;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий ;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях настольным теннисом.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

5. Учебно-методическое обеспечение.

1. Современный настольный теннис./ А.Н.Амелин.- М.: Современ.шк., 2002. -160с.
2. Основы настольного тенниса/ Ю.П. Байгулов А.Н. Романин – М.: . 2000. -168с.
3. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Настольный теннис. Ю.П.Байгулов – М.:Просвящение 1986

6. Список литературы.

- 1.Подвижные игры/Л.П.Былеева М.: 2005. 195 с.

Тематическое планирование занятий
 секции настольного тенниса.
 Подростковая (основная) группы
 (первый и второй год обучения)

№ п.\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Президентские тесты.	1	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся настольным теннисом.	1	1	-
5.	Гигиена в режиме дня спортсмена	1	1	-
6.	Основы техники и тактики игры.	10	2	8
7.	Методика обучения.	1	1	-
8.	Оборудование и инвентарь	1	1	-
9.	Психологическая подготовка.	2	1	1
10.	Правила игры, соревнования и их организация.	3	1	2
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	13	4	9
12.	Соревнования.	1	-	1
	Итого:	36	15	21

**Календарно- тематическое планирование секционных занятий
по настольному теннису.**

№ занятия	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по программе	фактически
1	Техника безопасности на занятиях секции настольного тенниса.	1		
2	Задачи развития массовой физической культуры.	1		
3	Подготовка к сдачи нормативов по «президентским тестам»	1		
4	Развитие настольного тенниса в городе и районе.	1		
5	Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов.	1		
6	Упражнения с набивными мячами и гимнастическими палками	1		
7	Легкоатлетические упражнения. Бег на короткую дистанцию 20-30-40-60 м.	1		
8	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена места проведения тренировочных занятий и спортивной формы.	1		
9	Легкоатлетические упражнения. Бег на среднюю дистанцию 500-800-1000 м.	1		
10	Изменение энергетического запаса в организме занимающихся , повышение способностей к переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.	1		
11	Подвижные игры: «Переброска мячей», «Ниточка и иголочка с ведением мяча в баскетболе», «Ловишки с ведением мяча в баскетболе».	1		
12	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м.	1		
13	Бег с остановками и изменением направления движения.	1		
14	Правильная хватка ракетки и способ игры.	1		
15	Стойка теннисиста.	1		
16	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1		
17	Изучение подач.	1		
18	Тренировка ударов «накат с право» на столе.	1		
19	Тренировка ударов «накат с лево» на столе.	1		

20	Имитация перемещения с выполнением ударов.	1		
21	Учебная игра настольный теннис.	1		
22	Имитация ударов с право и с лево, сочетание ударов.	1		
23	Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.	1		
24	Игра в «крутиловку» в право и в лево.	1		
25	Перемещение игрока при сочетании ударов с право и с лево.	1		
26	Свободная игра на столе.	1		
27	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1		
28	Учебная игра настольный теннис.	1		
29	Закрепить технику подач.	1		
30	Повторить технику подач.	1		
31	Совершенствовать технику подачи.	1		
32	Имитация перемещения с выполнением ударов	1		
33	Учебная игра в настольный теннис.	1		
34	Тактика игры с разными противниками.	1		
35	Игра на столе разными ударами по элементам.	1		
36	Техника приема.	1		
	Итого:	36		

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Манинская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
Руководитель методического
объединения учителей
(на заседании пед.совета)
Протокол №1
От «31» августа 2023 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР МКОУ «Манинская
средняя школа»
_____/Шостак Н.В./
от «01» сентября 2023г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Манинская
средняя школа»
_____/Новикова Г.В./
Приказ № 126
от «01» сентября 2023г

**Рабочая программа
Секция
«Настольного тенниса»**

Учебно – методический комплект:

- Учебник: 1. Современный настольный теннис , А. Н. Амелин – М.
« Современник», 2002г.-160ст.
2. Основной настольный теннис Ю.П. Байгулов, -А.Н. Романин –М. ;2000 -168ст.
3. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные
кружки и секции. Настольный теннис. С.Н. Шевакин – М; «Просвещение» 2011г.

Калужская область
Людиновский район
д. Манино
2023 год