

Утверждаю

Директор КГУ

Основной средней школы села Спасское

Сунцова Е.С.

2023 года



Рабочая программа

Спортивной секции по настольному теннису

Учитель физической культуры : Ярошенко АА.

Утверждаю
Директор КГУ
Основной средней школы села Спасское
Сунцова Е.С.
2023 года



Список
учащихся посещающих спортивную секцию по
настольному теннису

№	Ф.И. учащихся	класс
1	Гишлеркаев Ибрагим .	8
2	Эрсиев Магомед .	7
3	Каналош Юлия .	9
4	Локусов Ярослав .	7
5	Абуев Мовсар .	4
6	Абуев Абдул-Рахман .	4
7	Каримов Муслим .	3
8	Литвинов Захар	6
9	Гишлеркаев Хамзат .	2
10	Титаренко Кирилл	4
11	Абуев Адам	1
12	Абуев Ханим	3
13	Абуев Эльмир	7

1.Комплекс основных характеристик образования.

Пояснительная записка

Направленность и вид программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно – спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в Казахстане, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Новизна, актуальность и целесообразность программы

Новизна данной программы Дополнительного образования заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис

Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Отличительные особенности программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми 11 – 16 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к основной группе здоровья и обучающиеся в Спасской ОШ.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень освоения Основными формами учебно-тренировочной работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» представляет собой учебный курс одного года обучения в количестве – 38 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Особенности организации учебного процесса:

в соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Занятия проводятся в группах, количество обучающихся 10-15 человек.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1	1	1	1	38	38
				Итого	38 часов

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель данной программы:

Целью программы дополнительного образования является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих задач:

Задачи программы:

Личностные- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;
знать технологическую последовательность выполнения работы;
правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;
развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;
проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

Механизм выявления образовательных результатов:

Формы и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится каждые полгода в январе и мае месяце. Формы проведения промежуточной аттестации:

Мастерство и знания обучающихся оцениваются каждые полгода по итогам турниров внутри коллектива, соревнований, конкурсов разного уровня; тестирования теоретических знаний, учёта личные достижения самих обучающихся.

Главным итогом является; достижения обучающихся спортивных соревнованиях, участие в спортивном празднике, организованном клубом и товарищеских встречах

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

› прошедшие инструктаж по технике безопасности;
› имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

› иметь коротко остриженные ногти;
› заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
› знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен:- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

–снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

-под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- ›не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ›не размахивать ракеткой;
- ›бить по мячу только в заданном направлении;
- ›не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- ›не заходить в игровую зону играющей пары;
- ›при перемещениях к мячу –смотреть, где находятся другие учащиеся;
- ›не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ›не выполнять удары без разрешения учителя,
- ›во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- ›при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- ›при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- ›под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ›организованно покинуть место проведения занятия;
- ›переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ›тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
Сетки для настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Корзина для теннисных мячей
Стол для настольного тенниса
Конусы
Обручи
Секундомер
Учебно – методическая литература по наст.теннису
Скамейки гимнастические
Скакалки

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

Содержание программы.

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в Казахстане. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр

Календарно - тематический план 2023-2024 учебный год

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во час.	Дата	Примечание
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности	1	06.09	
2	Физическая культура и спорт в Казахстане.	1	13.09	
	- история развития настольного тенниса	1	20.09	
3	Валеология	2		
	Вред наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	27.09	
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	04.09	
4	Основы техники и тактики игры	34		
	Хватка ракетки	2	11.10; 18.10	
	Игровая стойка у стола	2	01.10; 08.11	
	Перемещение у стола	2	15.11; 22.11	
	Набивание мяча на ракетке	4		
	- одной стороной ракетки	1	29.11	
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	1	06.12	

	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	2	13.12 20.12	
	Плоский удар (откидка)	4		
	- слева	1	27.12	
	- справа	1	10.01	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1	17.01	
	- "Треугольник" плоским ударом	1	24.01	
	Подача	4		
	- плоским ударом без вращения	1	31.01	
	- с верхним вращением	1	07.02	
	- с нижним вращением	1	14.02	
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	1	21.02	
	Накат	4		
	- справа и слева по диагонали	1	28.02	
	- справа и слева по прямой	1	06.03	
	- "Треугольник" накатом	1	13.03	
	Кач (срезка)	2		
	- справа и слева по диагонали	1	20.03	
	- справа и слева по прямой	1	08.04	
	Атака с кача (срезки)	2		
	-справа и слева по диагонали	1	10.04	
	- справа и слева по прямой	1	17.04	
	Игры	4	24	
	- один против всех	4	24.04; 08.05; 15.05; 22.05	
5	Методика обучения	2		
6	Правила игры	2		
	- правила одиночных игр	1	08.05	
	- олимпийская система соревнований	1	15.05; 22.05.	
	Итого:	38		

Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для теннисиста

овладеют основами техники настольного тенниса;

овладеют основами судейства в теннисе;

составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1 Механизм выявления образовательных результатов :

Формы и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации
Промежуточная аттестация обучающихся проводится каждые полгода в январе и мае месяце. Формы проведения промежуточной аттестации: Мастерство и знания обучающихся оцениваются каждые полгода по итогам турниров внутри коллектива, соревнований, конкурсов разного уровня; тестирования теоретических знаний, учёта личные достижения самих обучающихся. Главным итогом является; достижения обучающихся спортивных соревнованиях, участие в спортивном празднике, организованном клубом и товарищеских встречах

2.2 Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

2.2.1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- ›прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ›имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- ›иметь коротко остриженные ногти;
- ›заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ›знать и выполнять настоящую инструкцию.

2.2.2 Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен:-заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

–снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

-под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

2.2.3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

-следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

-не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

-уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- ›не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ›не размахивать ракеткой;
- ›бить по мячу только в заданном направлении;
- ›не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- ›не заходить в игровую зону играющей пары;
- ›при перемещениях к мячу –смотреть, где находятся другие учащиеся;
- ›не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ›не выполнять удары без разрешения учителя,
- ›во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- ›при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- ›при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

2.2.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- ›под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - ›организованно покинуть место проведения занятия;
 - ›переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - ›тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе

2.3 . Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
Сетки для настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Корзина для теннисных мячей
Стол для настольного тенниса
Конусы
Обручи
Секундомер
Учебно – методическая литература по наст.теннису
Скамейки гимнастические
Скакалки