Луценко
Людмила
Владимировна

Подписан: Луценко Людмила Владимировна
DN: INN=233301099106, SNILS=00735513818, E=zakupki_cb_kalina@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=хутор Гречаная Балка, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 ИМЕНИ ГЕРАСИМЕНКО Е.И. ХУТОРА ГРЕЧАНАЯ БАЛКА, G=Людмила Владимировна, SN=Луценко, CN=Луценко Людмила Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.08.30 09:39:47+03'00'
Foxit Reader Version: 9.7.1

Краснодарский край Калининский район х. Гречаная Балка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от 30.08.2019 года
Председатель педсовета
_____ Л.В.Луценко
«2» сентября 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по настольному теннису

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Классы: 8-11 классы
Количество часов – 185ч. (5 ч в неделю)

Срок реализации программы 1 год

Автор составитель программы: Некоз Д.А.

2019 год

Пояснительная записка

Данная программа является программой **физкультурно - спортивной направленности.**

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих. Изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Она обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярные периоды используются для проведения тренировок, соревнований, товарищеских встреч.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 13 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Всего программа рассчитана на 185 учебных часов

Формы и режим занятий.

Продолжительность занятий:

1 часа -5раз в неделю

Продолжительность занятия 40 минут + свободная игровая деятельность до 15 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

Юноши.

№	Вид упражнения	13-17 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	30,8-26
5.	Отжимание от стола	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	191-215
8.	Бег 60м	10,1-9,14

Девушки.

№	Вид упражнения	13-17 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	32,8-28
5.	Отжимание от стола	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	156-180
8.	Бег 60м	10,5-9,9

Учебно - тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая подготовка	**-**	**1**	**1**	**1**	**-**	1	**-**	1	**-**		**5**
2	Общая физическая подготовка	**5**	**3**	**4**	**4**	**4**	**3**	**5**	**5**	**5**		**38**
3	Специальная физическая подготовка	**3**	**3**	**2**	**4**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**		**26**
4	Техническая подготовка	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**		**44**
5	Тактическая подготовка	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**		**27**
6	Игровая подготовка	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**		**45**
7	Всего часов за месяц	**21**	**20**	**20**	**22**	**20**	**19**	**21**	**22**	**20**		**185**

III. **Содержание тем учебного курса.**

РазделIII. **1. <u>Теоретическая подготовка – 5 часов</u>**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание:Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание:Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание:Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

РазделIII. **2. <u>Общая физическая подготовка (ОФП) – 38 часов.</u>**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
Уметь:
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

РазделIII**..3. <u>Специальная физическая подготовка (СФП) – 26 часов</u>**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
Уметь:
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

РазделIII**.4. <u>Техническая подготовка – 44 часов</u>**

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)
а) правосторонняя
б) нейтральная (основная)
в) левосторонняя

2.Способы передвижений
а) бесшажный
б) шаги
в) прыжки
г) рывки

3.Способы держания ракетки
а) вертикальная хватка-«пером»
б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи
а) по способу расположения игрока
б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением
а) срезка
б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча
а) толчок
б) откидка
в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат
б) топс- удар
Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.
Уметь:
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

РазделIII.**5. Тактическая подготовка – 27 часов**

Техника нападения.
Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.
Игра в нападении. Накат слева, справа.
Техника защиты.
*Техники передвижения.*Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

Обучающиеся должны знать:
-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите
Уметь:
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

РазделIII**.6. Игровая подготовка –45 часов**

Подвижные игры:
- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2
Обучающие должны знать:
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

IV. **Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет школьный фельдшер. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

V. Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____М.Л.Огурян
«2» сентября 2019г.

Краснодарский край Калининский район х.Гречаная Балка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По секции «Настольный теннис»

Класс 8-11
Руководитель Некоз Д.А
Количество часов: всего 185 часа; в неделю 5 час

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя Некоз Д.А., утверждённой решением педагогического совета школы протокол №1 от 30.08.2019г.

№ зан.	Тема	Кол-во часов	дата		Оборудование
			По плану	Корректировка	
1	Т.Б. на занятиях, ОФП, СФП. Двусторонняя игра	1			
2	ОФП, СФП. Правила игры. История возникновения н.т. Игра на счет. Контрольные нормативы.	1			
3	Правила игры, жонглир. мячом, История возникновения н.т. Игра на счет. Контрольные нормативы.	1			
4	Занятия на тренажерах, СФП, Игра на счет. Способы передвижений	1			
5	Жонглирование мячом, ОФП, Игра на счет. Способы держания ракетки.	1			
6	ОФП, правила игры, Игра на счет	1			
7	ОФП, толчок справа, слева, Игра на счет	1			
8	Толчок справа, слева, Игра на счет. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1			
9	ОФП, игра в волейбол, баскетбол	1			
10	Правила парных игр, Игра на счет	1			
11	Игра на счет в личных и парных соревнованиях	1			
12	Подрезка справа, слева, Игра на счет. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1			
13	Подрезка справа, слева, Игра на счет	1			
14	Подача ,прем с нижним вращением, Игра на счет	1			
15	Подача на точность, Игра на счет	2			
16	Накат справа, слева, Игра на счет	2			
17	Накат справа, слева, Игра на счет	2			
18	ОФП, личные соревнования	1			
19	Подача, прием накатам поместу, Игра на счет	1			
20	Подача, прием накатам поместу, Игра на счет	1			
21	Подрезка справа, слева, Игра на счет	1			
22	Подрезка справа, слева, Игра на счет	1			
23	Подача ,прем с нижним вращением, Игра на счет	1			
24	Подача ,прем с нижним вращением, Игра на счет	2			
25	Подача ,прем с нижним вращением, Игра на счет	2			
26	Игра накатом со стола , средней дистанции, игра на счет	1			
27	Игра накатом со стола , средней дистанции, игра на счет	1			
28	Игра накатом со стола , средней дистанции, игра на счет	1			
29	Игра накатом со стола , средней дистанции, игра на счет	1			
30	Удар накатом справа, слева, защита «свечой», Игра на счет	1			
31	Удар накатом справа, слева, защита «свечой», Игра на счет	1			
32	Удар накатом справа, слева, защита «свечой», Игра на	1			

	счет				
33	Удар накатом справа, слева, защита «свечой», Игра на счет	1			
34	Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон	1			
35	Тактика игры: напад., защиты, обманные элементы н.тенниса, Игра на счет	1			
36	Тактика игры: напад., защиты, обманные элементы н.тенниса, Игра на счет	1			
37	Тактика игры: напад., защиты, обманные элементы н.тенниса, Игра на счет	1			
38	Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон	1			
39	Стратегия парной игры, Игра на счет	1			
40	Стратегия парной игры, Игра на счет	1			
41	Стратегия парной игры, Игра на счет	1			
42	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
43	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
44	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
45	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
46	Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет	2			
47	Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет	2			
48	Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет	2			
49	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
50	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
51	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
52	Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет	2			
53	Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет	2			
54	Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет	2			
55	Целевые комбинации накатами, Игра на счет	2			
56	Целевые комбинации накатами, Игра на счет	2			
57	Целевые комбинации подрезками, Игра на счет	2			
58	Целевые комбинации подрезками, Игра на счет	2			
59	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
60	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
61	Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон	1			
62	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
63	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
64	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
65	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
66	Личные соревнования	1			

67	Парные соревнования	1			
68	Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон	1			
69	Плоский удар, защита против удара, Игра на счет	2			
70	Плоский удар, защита против удара, Игра на счет	2			
71	Плоский удар, защита против удара, Игра на счет	2			
72	Целевые комбинации накатами, Игра на счет	2			
73	Целевые комбинации накатами, Игра на счет	2			
74	Целевые комбинации подрезками, Игра на счет	2			
75	Целевые комбинации подрезками, Игра на счет	2			
76	ОФП, СФП, Игра в волейбол,	1			
77	ОФП, СФП, Игра в баскетбол	1			
78	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
79	Стратегия игры в защите, Учебная игра	2			
80	Стратегия игры в защите, Учебная игра	2			
81	Стратегия игры в нападении, Учебная игра	2			
82	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
83	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	2			
84	**Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет**	2			
85	Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра	2			
86	Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра	2			
87	Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра	2			
88	ОФП, СФП, Игра в бадминтон	1			
89	Личные соревнования	2			
90	Парные соревнования	2			
91	Стратегия проведения встречи, Учебная игра	1			
92	Стратегия проведения встречи, Учебная игра	1			
93	Стратегия проведения встречи, Учебная игра	1			
94	Подача и ее разнообразие, Учебная игра	1			
95	Подача и ее разнообразие, Учебная игра	1			
96	Подача и ее разнообразие, Учебная игра	1			
97	Подача и ее разнообразие, Учебная игра	1			
98	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	1			
99	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	1			
100	**Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон**	**1**			
101	Личные соревнования	2			
102	Парные соревнования	2			
103	Технику безопасности при выполнении игровых упражнений	2			

104	Стратегия игры в защите, Учебная игра	2			
105	Стратегия игры в защите, Учебная игра	2			
106	Стратегия игры в нападении, Учебная игра	2			
107	Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра	2			
108	Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра	2			
109	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	2			
110	Стратегия игры в защите, Учебная игра	1			
111	Стратегия игры в защите, Учебная игра	1			
112	Стратегия игры в нападении, Учебная игра	1			
113	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	1			
114	Целевые комбинации подрезками, Игра на счет	1			
115	ОФП, СФП, Игра в волейбол,	1			
116	ОФП, СФП, Игра в баскетбол	1			
117	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	1			
118	Целевые комбинации подрезками, Игра на счет	1			
119	ОФП, СФП, Игра в волейбол,	1			
120	ОФП, СФП, Игра в баскетбол	1			
121	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	1			
122	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	1			
123	Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет	1			
124	Игра с раннее изученными технич. Элементами, Игра на счет	1			
125	Стратегия игры в защите, Учебная игра	1			
126	Стратегия игры в защите, Учебная игра	1			
127	Стратегия игры в нападении, Учебная игра	1			
128	Контрольные нормативы. Подвижные игры.	1			
129	Задание на лето. Подвижные игры.	1			
	всего	185			