

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЯКОВА КОБЗАРЯ

Принята на заседании педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 34 часа (1 год)

Возрастная категория: от 12 до 14 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Барабаш Роман Олегович, учитель физкультуры

г. Краснодар, 2024 г.

Пояснительная записка

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов 1-го года обучения, 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.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для учащихся 1-го года обучения.

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 гармоничное 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.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание
формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Патриотическое воспитание
усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
3. Духовно-нравственное воспитание
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

4. Эстетическое воспитание

формирование уважительного отношения к культуре других народов
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

6. Трудовое воспитание

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;

7. Экологическое воспитание

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

8. Ценности научного познания

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

-планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**Тематическое планирование секции
«Настольный теннис»**

№	Тема	
	перемещение	
	Передачи мяча	
	Удары по мячу	
	Атакующие удары	
	Подачи мяча	
	Удары без вращения мяча	
	Игра крутиловка	
	Развитие сил рук и плеча	
	Физическая подготовка	
Итого		

Тематическое планирование секции

«Настольный теннис» 6-8 классы.

№	Тема занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности
	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.		Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису
	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.		Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки
	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.		Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать
	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.		Уметь перемещаться вперед и назад
	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.		Уметь выполнять высокодалекие удары
	Удары по мячу		Уметь выполнять мягкие удары перед собой
	Удары по мячу		Уметь подавать подачу и выполнять удары
	Подачи.		Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.		Уметь наносить удары справа
	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.		Уметь выполнять удар без вращения
	Удар «накат» справа и слева на столе.		Уметь выполнять удар «накат»
	Удар «накат» справа и слева на столе.		Уметь выполнять удар «накат»

Удар «накат» справа и слева на столе.		Уметь последовательно выполнять подачу и удары
Удар «накат» справа и слева на столе.		Уметь выполнять удары «накат» слева на столе
Удар «накат» справа и слева на столе.		Уметь выполнять удары «накат» справа
Выбор позиции.		Уметь выполнять удары «накат» слева на столе
Выбор позиции.		Уметь выполнять удары «накат» слева на столе
Выбор позиции.		Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча
Выбор позиции.		Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно
Игра в «крутиловку» вправо и влево.		Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно
Игра в «крутиловку» вправо и влево.		Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед
Игра в «крутиловку» вправо и влево.		Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед
Игра в «крутиловку» вправо и влево.		Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед
Свободная игра на столе.		Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед
Свободная игра на столе.		Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед
Свободная игра на столе.		Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)

Свободная игра на столе.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
Свободная игра на столе.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
Игра на счет из одной, трех партий.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры
Игра на счет из одной, трех партий.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры
Тактика игры с разными противниками.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры
Основные тактические варианты игры.	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
Соревнования по настольному теннису	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
Итого: 34 часа	

СОГЛАСОВАНО
 протокол заседания МО
 учителей физической культуры и
 ОБЖ
 МАОУ СОШ № 52 от 28.08.2024 № 1.
Шульга Н.В. ФИО

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
Заралиди О.П ФИО
 "28" августа 2024г.