

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

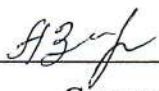
Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР Сулейман-Стальский район

МКОУ "Новопоселковая СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Селяхова З.Н.

№ от «5» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Ягибеков Б.А.

№ от « » 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеклассная работа по настольному теннису

2 раза в неделю по 3 часа

с.Касумкент 2023г

Тематический план занятий учебно-тренировочной группы

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретичес-кие занятия	практичес-кие занятия
1	2	3	4	5
1.	Техника безопасности на занятиях «Настольный теннис»	В процессе занятий +		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий +		
3.	Основы техники и тактики игры	68		68
4.	Судейская практика	В процессе занятий		
	Итого:	68		68

Требования к подготовке учащихся

Учащиеся должны 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, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- 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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий настольным теннисом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1. Столы | - 6 штук. |
| 2. Ракетки | - 20 штуки. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 6 пролётов. |
| 4. Гимнастические скамейки | - 3 - 4 штуки |
| 5. Гимнастические маты | - 3 штуки. |
| 6. Скакалки | - 20 штук. |
| 7. Мячи набивные | - 15 штук. |
| 8. Мячи | - 30 штук. |

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы Физического воспитания 1-11 классов (Москва «Просвещение» 2008г.) Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря; обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Цель программы: формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач:**

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья,
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма,
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях,
- развивать коммуникативные способности.

Программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов и предусматривает 1 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения однолетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 года обучения 15 человек.

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование урока
			План	Факт	
1	ТБ на занятиях настольным теннисом. Основные технические приёмы игры. Правила. Способы хвата ракетки.	1			Ракетки, мячи, стол
2	Стойка и передвижение игрока. Виды ударов. Поддача и её роль в игре.	1			Ракетки, мячи, стол
3	Стойка и передвижение игрока. Виды ударов. Поддача. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
4	Приставные шаги. Прыжки. . Виды ударов. Поддача. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
5	Приставные шаги. Прыжки. Виды ударов. Поддача. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
6	Поддача слева с низким подбросом. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
7	Поддача с высоким подбросом. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
8	Поддача в положении приседа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
9	Способы приёма подачи: срезка, толчок, скидка. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
10	Способы приёма подачи: срезка, толчок, скидка. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
11	Атака. Атакующий удар справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
12	Быстрая подставка справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
13	Быстрая подставка справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
14	Быстрый накат справа. Игра в парах.	1			Ракетки, мячи, стол
15	Быстрый накат справа. Игра в парах.	1			Ракетки, мячи, стол
16	Резкий удар справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
17	Резкий удар справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол

18	Быстрый атакующий удар справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
19	Быстрый атакующий удар справа. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
20	Завершающий удар справа. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол

21	Скользкий обманный удар справа. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
22	Скользкий обманный удар справа. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
23	Быстрый укороченный удар слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
24	Быстрый укороченный удар слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
25	Быстрая подставка слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
26	Быстрый накат слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
27	Быстрый накат слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
28	Быстрый атакующий удар слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
29	Быстрый атакующий удар слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
30	Атакующий удар с поворотом туловища.	1			Ракетки, мячи, стол
31	Топ-спин, техника выполнения. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
32	Высокий зависающий топ-спин справа. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
33	Высокий зависающий топ-спин справа. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
34	Топ-спин справа с боковым вращением. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
35	Топ-спин справа с боковым вращением. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
36	Резкие удары после наката справа. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
37	Атакующие удары из левого угла. Топ-спина с поворотом туловища. Топ-спина с ускорением вперёд. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
38	Атакующие удары из левого угла. Топ-спина с поворотом туловища. Топ-спин с ускорением вперёд. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
39	Топ-спин слева с боковым вращением. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
40	Быстрый топ-спин слева. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
41	Подрезка. Техника выполнения. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
42	Подрезка против личного наката. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
43	Атакующая подрезка. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
44	Подрезка мячей, направленных в туловище. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
45	Атакующая укороченная подрезка при приёме коротких мячей. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол

46	Подставка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
47	Скоростная подставка. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
48	Усиленная подставка. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
49	Подставка справа. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
50	Срезка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
51	Быстрая срезка. Медленная срезка. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
52	Быстрая срезка. Медленная срезка. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
53	Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
54	Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
55	Короткие удары. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
56	«Огибающий» удар по мячу. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
57	Парная игра. Особенности игры в паре.	1			Ракетки, мячи, стол
58	Передвижения игроков в парной игре. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
59	Подрезка мячей, направленных в туловище. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
60	Атакующая укороченная подрезка при приёме коротких мячей. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
61	Подставка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
62	Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
63	Разновидности подач и приёмов в парной игре. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
64	Разновидности подач и приёмов в парной игре. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
65	Защита в ходе атаки. Игра.	1			Ракетки, мячи, стол
66	Атакующая подрезка. Контр атака. Игра. Правила.	1			Ракетки, мячи, стол
67	Атака срезкой. Игра. Судейство.	1			Ракетки, мячи, стол
68	Соревнования по настольному теннису.	1			Ракетки, мячи, стол
	Итого	68			