

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

Рабочая программа

ДОП объединения

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Год обучения: третий

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:
Рудаков Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы. Развить навыки игры в настольный теннис. Успешное участие в соревнованиях.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие задачи:

- создать условия для формирования правильной осанки;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- развивать у детей устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом и умение организовать самостоятельную тренировку.

Обучающие задачи:

- дать возможность изучить базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;
- научить понимать и пользоваться и спортивной терминологией;
- научить совместному разбору игр, выработать умения и навыки судейства теннисной игры.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 36 учебных недель по 4 часа в неделю. В период осенних и весенних каникул возможно проведение соревнований. Для повышения плотности занятий и интереса обучающихся используется вся материальная база школы (спортивные залы, спортивный инвентарь и оборудование).

Формы проведения занятий: групповая, в малых подгруппах, индивидуально-групповая, соревновательная.

Для выявления наиболее подготовленных юных спортсменов, а также с целью подведения итогов сезона и дальнейшего планирования учебно-тренировочного процесса в конце и начале года запланировано тестирование физической подготовленности занимающихся. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- умение выполнять основные упражнения игры
- выстраивание уважительно-доброжелательного отношения к тому, кто не похож на тебя,
- умение выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат.

Метапредметные результаты:

- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельное планирование пути достижения целей;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства;
- умение договариваться с людьми.

Предметные результаты:

- будут знать содержание и основные правила игры в настольный теннис;
- получают основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- научатся обращаться с шариком и теннисной ракеткой, освоят различные хватки ракетки;
- освоят движения на площадке у теннисного стола;
- научатся выполнять различные удары о стенку;
- овладеют основами игры через сетку;
- освоят простейшие приемы действий в нападении и в защите;
- научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила безопасности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	по плану	по факту			
1.			Инструктаж по ОТ. Теоретическая подготовка	2	Входной
2.			Общая физическая подготовка	2	Входной
3.			Общая физическая подготовка	2	Входной
4.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
5.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
6.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
7.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
8.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
9.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
10.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
11.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
12.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
13.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
14.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
15.			Общая физическая подготовка	2	

16.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
17.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
18.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
19.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
20.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
21.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
22.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
23.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
24.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
25.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
26.			Общая физическая подготовка	2	Текущий
27.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
28.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
29.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
30.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
31.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
32.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
33.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
34.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
35.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
36.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
37.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
38.			Специальная физическая подготовка	2	Текущий
39.			Техническая подготовка	2	Текущий
40.			Техническая подготовка	2	Текущий
41.			Техническая подготовка	2	Промежуточный
42.			Техническая подготовка	2	Текущий
43.			Техническая подготовка	2	Текущий
44.			Техническая подготовка	2	Текущий
45.			Техническая подготовка	2	Текущий
46.			Техническая подготовка	2	Текущий
47.			Техническая подготовка	2	Текущий
48.			Техническая подготовка	2	Текущий

49.		Техническая подготовка	2	Текущий
50.		Тактическая подготовка	2	Текущий
51.		Тактическая подготовка	2	Текущий
52.		Тактическая подготовка	2	Текущий
53.		Тактическая подготовка	2	Текущий
54.		Тактическая подготовка	2	Текущий
55.		Тактическая подготовка	2	Текущий
56.		Тактическая подготовка	2	Текущий
57.		Тактическая подготовка	2	Текущий
58.		Тактическая подготовка	2	Текущий
59.		Тактическая подготовка	2	Текущий
60.		Тактическая подготовка	2	Текущий
61.		Игровая подготовка	2	Текущий
62.		Игровая подготовка	2	Текущий
63.		Игровая подготовка	2	Текущий
64.		Игровая подготовка	2	Текущий
65.		Игровая подготовка	2	Текущий
66.		Игровая подготовка	2	Текущий
67.		Игровая подготовка	2	Текущий
68.		Игровая подготовка	2	Текущий
69.		Игровая подготовка	2	Текущий
70.		Игровая подготовка	2	Текущий
71.		Контрольные испытания	2	Текущий
72.		Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	Итоговый
Итого:			144	

Содержание программы

Тема 1. Инструктаж по ОТ. Теоретическая подготовка

Теория. Включает в себя технику безопасности поведения на игровой площадке, улице, спортивном зале. Кроме того, уделяется особое внимание правилам дорожного движения.

Темы 2-26. Общая физическая подготовка

Практика. 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.

Темы 27-38. Специальная физическая подготовка

Практика. 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.

Темы 39-49. Техническая подготовка

Практика. Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка – «пером»; горизонтальная хватка – «рукопожатие». Поддачи: по способу расположения игрока; по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением: срезка; подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок; откидка; подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат; топс-удар.

Темы 50-60. Тактическая подготовка

Практика. Техника нападения. Шаги (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).

Темы 61-70. Игровая подготовка

Практика. Подвижные игры, направленные 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: 1×1, 1×2, 2×2.

Темы 71-72. Итоговое занятие. Контрольные испытания

Практика. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Подведение итогов работы объединения.