

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Управление образования администрации Уссурийского городского округа

МБОУ СОШ с.Борисовка

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

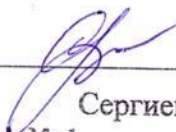


Трохименко А.Н.

Протокол № 1
от 31 августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Завуч



Сергиевич СВ

Протокол № 1
от 31 августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Степаненко ЮЕ

Приказ № 77
от 31 августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Настольный теннис»

для обучающихся 1-3 классов

Уссурийск, 2023 год

Пояснительная записка

Учебный курс «Настольный теннис» разработана для учащихся 1-3 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ СОШ с.Борисовка организация занятий по учебному курсу «Настольный теннис» является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Программа учебного курса «Настольный теннис» предполагает проведение 0,5 часа в неделю. Срок реализации 3 года (1-3 класс):

1 класс – 16,5 часов

2 класс – 17 часов

3 класс – 17 часов

Содержание материала.

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3. Учебно-тематическое планирование, 1-3 классы

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общефизическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Обучение техническим приёмам	14
5	Интегральная подготовка	9
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	12,5

4. Календарно-тематическое планирование, 1 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и	Изучение	1	Знать	Текущий		

	способы держания.	нового материала		теоретический материал по настольному теннису			
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Вращение мяча.	Совершенство вание	1,5	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
ВСЕГО за учебный год			16,5				

Календарно-тематическое планирование, 2 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Дата	
						план	факт
1	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
2	Исходные положения, выбор места.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
3	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять способы перемещения . Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
4	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
5	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
6	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
7	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева,	Текущий		

	вращением).			справа, контрнакат (с посту- пательным вращением)			
8	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
9	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
ВСЕГО за учебный год			17				

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

№ ур ока	Тема ур ока	Тип ур ока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Дата	
						план	факт
1	Игра в защите	Совершенство вание	2	Уметь играть в защите	Текущий		
2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
3	Основные тактические комбинации При подаче	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические	Текущий		

	соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			комбинации			
4	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
5	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
6	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
7	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
8	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство вание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
9	Тренировка удара: накатоу стенки, удары на точность.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удары: накатоу стенки,	Текущий		

				удары на точность.			
10	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
11	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
12	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
13	Соревнования	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
14	Соревнования	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестиров ание		
ВСЕГО за учебный год			17				

5. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

5. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

6. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
 2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
 3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
 4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
 5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
- 6.Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.