Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 г. № 441 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись .

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 29.05.2023 года
протокол № 7
ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 29.05.2023 года
протокол № 4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
2651970a5c36dea845dd9b23dc654429
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 31.01.2023 до 25.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы 1 года
Возраст детей: 7-10 лет
Год реализации программы: 1-й

Разработчик – Подковальников А.В,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Задачи на 1 год обучения:

Обучающие:

- Обучить приёмам техники игры в настольный теннис: срезка, подача “Маятник” и “Топ-спин”.

- Дать базовые знаниям по теории и практике физической культуры.

Развивающие:

- Развить физическое качество быстрота для успешного овладения навыками игры.

- Развить специальные способности теннисистов - ориентировку в пространстве.

- Развить навык быстроты мышления.

Воспитательные:

- Воспитать систему ценностных отношений личности к себе, другим людям, гражданским правам и обязанностям.

- Сформировать общественную активность личности, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

- Поддержать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты на данном этапе освоения программы.

На данном этапе обучающиеся должны :

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

оказывать приемы первой медицинской помощи себе и товарищу;

Знать:

технику безопасности на занятиях настольного тенниса.

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

- правила соревнований по настольному теннису.

Демонстрировать:

технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой.

Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс» и дополнительных ресурсов ZOOM, vk,YouTube.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Темы	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1	1 нед.		Введение, техника безопасности, правила дорожного движения. / Google класс	2	Контр.исп
2	1 нед.		Общая и специальная разминка. / Google класс	2	Текущий
3	2 нед.		Обучение техники атаки и контратаки / Google класс	2	Текущий
4	2 нед.		Совершенствование техники атаки и контратаки. / Google класс	2	Текущий
5	3 нед.		Совершенствование техники атаки и контратаки. / Google класс	2	Текущий
6	3 нед.		Обучение срезки в ближнюю зону левой половины стола / Google класс	2	Текущий.
7	4 нед.		Совершенствование техники срезки в ближнюю зону левой половины стола / Google класс	2	Текущий
8	4 нед.		Совершенствование техники срезки в ближнюю зону левой половины стола / Google класс	2	Текущий
9	5 нед.		Обучение срезки в дальнюю зону левой половины стола / Google класс	2	Текущий
10	5 нед.		Совершенствование техники срезки в дальнюю зону левой половины стола / Google класс	2	Текущий
11	6 нед.		Совершенствование техники срезки в дальнюю зону левой половины стола / Google класс	2	Текущий
12	6 нед.		Развитие точности попадания мяча / Google класс	2	Текущий
13	7 нед.		Развитие точности попадания мяча / Google класс	2	Текущий
14	7 нед.		Обучение техники возврат мяча срезкой слева влево / Google класс	2	Текущий
15	8 нед.		Совершенствование техники возврат мяча срезкой слева влево / Google класс	2	Текущий
16	8 нед.		Совершенствование техники возврат мяча срезкой слева влево / Google класс	2	Текущий
17	9 нед.		Обучение техники подачи / Google класс	2	Текущий.
18	9 нед.		Совершенствование техники подачи / Google класс	2	Текущий
19	10		Совершенствование техники подачи /	2	Текущий.

	нед.		Google класс		
20	10 нед.		Развитие координационных способностей в передвижении у стола. / Google класс	2	Текущий
21	11 нед.		Развитие координационных способностей в передвижении у стола. / Google класс	2	Текущий
22	11 нед.		Обучение тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
23	12 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
24	12 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
25	13 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
26	13 нед.		Обучение тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
27	14 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
28	14 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
29	15 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Текущий
30	15 нед.		Совершенствование тактических комбинаций удара справа. / Google класс	2	Контр.исп
31	16 нед.		Совершенствования удара справа по диагонали / Google класс	2	Текущий
32	16 нед.		Совершенствования удара справа по диагонали / Google класс	2	Текущий
33	17 нед.		Совершенствования удара справа по диагонали / Google класс	2	Текущий
34	17 нед.		Совершенствования удара справа по прямой в левый угол / Google класс	2	Текущий
35	18 нед.		Совершенствования удара справа по прямой в левый угол / Google класс	2	Текущий
36	18 нед.		Совершенствования удара справа по прямой в левый угол / Google класс	2	Текущий
37	19 нед.		Обучение техники подачи “Маятник”. / Google класс	2	Текущий
38	19 нед.		Совершенствование техники подачи “Маятник”. / Google класс	2	Текущий
39	20 нед.		Совершенствование техники подачи “Маятник”. / Google класс	2	Текущий
40	20 нед.		Обучение техники подачи “Топ-спин”. / Google класс	2	Текущий
41	21 нед.		Совершенствование техники подачи “Топ-спин”. / Google класс	2	Текущий

42	21 нед.		Совершенствование техники подачи “Топ-спин”. / Google класс	2	Текущий
43	22 нед.		Совершенствование техники подачи “Топ-спин”. / Google класс	2	Текущий
44	22 нед.		Обучение различным базовым тактическим приемам и комбинациям / Google класс	2	Текущий
45	23 нед.		Обучение различным базовым тактическим приемам и комбинациям / Google класс	2	Текущий
46	23 нед.		Обучение различным базовым тактическим приемам и комбинациям / Google класс	2	Текущий
47	24 нед.		Обучение различным базовым тактическим приемам и комбинациям / Google класс	2	Текущий
48	24 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
49	25 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
50	25 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
51	26 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
52	26 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
53	27 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
54	27 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
55	28 нед.		Совершенствование техники выполнения индивидуального приема / Google класс	2	Текущий
56	28 нед.		Обучение специальным техническим упражнениям на развитие тактики в настольном теннисе. / Google класс	2	Текущий
57	29 нед.		Совершенствование специальным техническим упражнениям на развитие тактики в настольном теннисе. / Google класс	2	Текущий
58	29 нед.		Совершенствование специальным техническим упражнениям на развитие тактики в настольном теннисе. / Google класс	2	Текущий
59	30 нед.		Совершенствование специальным техническим упражнениям на развитие тактики в настольном теннисе. / Google класс	2	Текущий
60	30		Игры на счёт. / Google класс	2	Текущий

	нед.				
61	31 нед.		Игры на счёт. / Google класс	2	Текущий
62	31 нед.		Игры на счёт. / Google класс	2	Текущий
63	32 нед.		Игры на счёт. / Google класс	2	Текущий
64	32 нед.		Игры на счёт. / Google класс	2	Текущий
65	33 нед.		Совершенствование подач и их приема / Google класс	2	Текущий
66	33 нед.		Имитация ударов на столе / Google класс	2	Текущий
67	34 нед.		Упражнения на развитие скорости удара / Google класс	2	Контр.исп
68	34 нед.		Соревнования / Google класс	2	Текущий
69	35 нед.		Соревнования / Google класс	2	Текущий
70	35 нед.		Спарринг-тренировки / Google класс	2	Текущий
71	36 нед.		Спарринг-тренировки / Google класс	2	Текущий
72	36 нед.		Спарринг-тренировки / Google класс	2	Текущий

Содержание обучения (1год)

Тема 1. Введение, техника безопасности, правила дорожного движения.

Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Основы правил дорожного движения. Проверочные работы и презентации.

Тема 2. Общая и специальная разминка.

Теория: Роль разминки в подготовки спортсмена к тренироке и соревновательной деятельности. Особенности общей и специальной разминки в настольном теннисе.

Практика:

2.1. Упражнения для развития прыжковой ловкости
2.2. Упражнения для развития силы
2.3. Упражнения для развития выносливости
2.4. Упражнения для развития гибкости
2.5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Тема 3. Техника: совершенствование передвижения и координации

Теория: Значение правильного перемещения вдоль стола. Основы развития координационных способностей.

Практика:
3.1 Атака/контратака
3.2 Теория
3.3 Срезка
3.3.1 В ближнюю зону левой половины стола
3.3.2 В дальнюю зону левой половины стола
3.4 Точность попадания
3.5 Возврат мяча срезкой слева влево
3.6 Подача
3.7 Техника передвижений у стола

Тема 4. Тактика: отработка технико-тактической комбинации.
Теория: Теоретические примеры. Обучение техники сложных подач через проекции движения на иллюстрациях. Развитие общего уровня тактической подготовки.
Практика:
4.1.2. Удар справа
4.1.2. Удар слева
4.2.1. Удар справа по диагонали
4.2.2. Удар справа по прямой в левый угол
4.3 Тренировка сложных подач
4.3.1. («Маятник»
4.3.2. «Топ-спин)
4.4 Тактические приемы

Тема 5. Индивидуальная подготовка.
Теория: Основные сведения о индивидуальной подготовки. Средства и методы индивидуальной подготовки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Индивидуальный разбор упражнений
Практика: Совершенствование техники выполнения индивидуального приема. Работа над ошибками.

Тема 6. Игры на счет.
Практика: Соблюдение официальных правил игры в настольный теннис. Игра по заданиям на счёт. Круговая игра.

Тема 7. Парные игры.
Теория: Ознакомление с правилами парной игр в настольный теннис, судейство.
Практика: Игра на столе. Закрепление пройденного.

Тема 8. Простые упражнения по элементам (без усложнений).
Теория: Отработка технических приемов настольного тенниса
Практика: Совершенствование подач и их приема. Упражнения на развитие скорости удара. Имитация ударов на столе

Тема 9. Соревнования.
Теория: Обсуждение результатов.

Практика: Игры против соперников по официальным правилам настольного тенниса на счёт до выявления победителя, используя круговую, олимпийскую и смешанную систему проведения игр..

Тема 10. Спарринг-тренировки.

Теория: Выполнение с партнером заранее оговоренных технических действий. Честная игра. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика: Игра с отработкой определенной техники и тактики. Разбор и анализ ошибок техники и тактики игры в настольный теннис. Спарринг-тренировка один на один, один против двоих, двое против двоих.