

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378,
Кировский район г. Санкт – Петербург
Школьный спортивный клуб «Чайка»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «28» 08 2019г.
Протокол № 11

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 194 от «01» 09 2019г.
Директор ГБОУ лицей № 378
С.Ю. Ковалюк С.Ю. Ковалюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 11-13 лет

Разработчик: Артемова Елена Анатольевна,
Педагог дополнительного образования

1.1. Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 12-14- лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

1.2. Задачи 2-го года обучения:

Образовательные задачи:

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

2. Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.3. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Личная гигиена, режим.

2. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Отработка и совершенствование выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Отработка и совершенствование выполнения беговых, эстафетных упражнений.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 «Атака – атака».

- Атакующие удары по диагонали справа направо;

- Атакующие удары по диагонали слева налево;
- Атакующие удары по прямой справа налево;
- Атакующие удары по прямой слева направо;
- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую

Тема №2 . «Атака – защита».

- : - накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Тема №3 « Защита – защита»

- : - состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.
- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

Предметные результаты:

- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

5.5. Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Наблюдение
13		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

					результатов
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
		ИТОГО:	144		