



Республика Дагестан
Администрация Муниципального района «Бабаюртовский район»
МКОУ "Бабаюртовская СОШ № 2 им. Б.Т. Сатыбалова"
368060, с. Бабаюрт, ул. Герейханова 13 «а»

тел. (87247) 2-10-26

ул/почта babayurtsosh2@mail.ru



Утверждено:
Директор МКОУ «БСОШ № 2»
Д.А. Алиева

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА спортивной секции «Настольный теннис» для учащихся 5-7 классов

Составитель: Манапов А.А.,
учитель физической культуры

Бабаюрт

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральныи компонент государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 189а);
- Основная образовательная программа общего образования (приказ директора МКОУ «Бабаюртовская СОШ №2 им. Б.Т. Сатыбалова» _____);
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре, 2004;
- Лях В.И., Златенвич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. – М.: Просвещение, 2012;
- Положение о Рабочей программе (Приказ директора МКОУ «Бабаюртовская СОШ №2 им. Б.Т. Сатыбалова» _____).

Структура рабочей программы:

- Пояснительная записка.
- Распределение учебного времени на различные виды программного материала
- Учебно-тематический план
- Контрольно-измерительный материал
- Содержание программного материала
- Календарно-тематическое планирование
- Материально-техническое оснащение

Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы - углублённое изучение спортивной игры настольного тенниса.

Основными задачами и программами являются:

- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня физического развития;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ

Характеристика программы

Программа рассчитана на 108 часов из расчета 3 часа в неделю, включая каникулярное время. Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержит программы проводятся в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. В реализации программы принимают участие учащиеся 5-7 класса возрасте 11-13 лет

Методы и формы обучения

Большое значение для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судьи.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предрасположение к изучаемому движению. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный,
- игровой тренировки.

Главным из них является метод упражнения, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнения осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни учащихся;
- снижение заболеваемости среди детей и подростков;
- приобретение навыков и умений в игре настольный теннис;
- выполнение спортивных разрядов по настольному теннису.

Распределение часов на виды программного материала

№	Наименование темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
4	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
5	Спортивный инвентарь. Стол. Мячи.	1
6	Краткая характеристика игры настольного тенниса.	2
7	Правила проведения соревнований по настольному теннису.	1
	ИТОГО	8
	Практическая часть	
1	Общая физическая подготовка.	58
2	Специальная физическая подготовка.	28
3	Изучение техники и тактики настольного тенниса.	8
4	Контрольные упражнения и соревнования.	4
5	Инструкторская и судейская практика.	2
	ИТОГО	100
	ВСЕГО	108

Учебно-тематический план-график

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
1. Теоретическая подготовка										
1. Вводное занятие.	1									1
Физическая культура и спорт в России.										
2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1	1								2
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			1							1
4. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		1								1
5. Спортивный инвентарь. Стол. Мячи.					1					1

- историю Российского настольного тенниса;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением крайних команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку настольного тенниса (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменной места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам настольного тенниса.
- играть в настольный теннис по правилам.

Материально-техническое обеспечение занятий

- Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:
- Стол - 2 шт.
 - Шахматные часы - 1 шт.
 - Гимнастические скамейки - 4 шт.
 - Гимнастический трамплин - 1 шт.
 - Гимнастические маты - 3 шт.
 - Скакалки - 30 шт.
 - Мячи - 30 шт.
 - Лантели различной массы - 20 шт.

Система формы контроля уровня достижений

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических качеств:

Оценка	5	10	9	20	18
Штрафные броски					
Броски с дистанции					
Скоростная техника					
Передачи мяча в стену на время					

Нормативы технической подготовки

4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы общефизической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м	Среднее время	
					Мужчины	Женщины
5	190	6.2	4.9	4.10.0		
4	180	6.5	5.2	4.20.0		
3	170	6.7	5.4	4.30.0		

Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта. Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе. Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч. По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.