Муниципальное казённое учреждение Управление образования Кежемского района
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Заледеевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»	«Утверждаю»
Зам. директора по ВР	Директор школы
_____ Калитка Н.В.	_____ Валл А.Г.
30.08.2018 г.	30.08.2018 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

направление: спортивно-оздоровительное

возраст: 11-13 лет

Программу составил

учитель физической культуры,

преподаватель -организатор ОБЖ

Бабичев А.И.

2018 г.

Пояснительная записка

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.
Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов муниципального казенного учреждения «Заледеевская средняя общеобразовательная школа» от 01.09.2016 г. № 01-04-146/2

3. Положения о внеурочной деятельности обучающихся 1-9 классов и положения о рабочей программе внеурочной деятельности от 18.10.2017 г. №- 01-04-178

При составлении программы использовалась:
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: «Настольный теннис» под редакцией Г.В. Барчукова, (2014г.)

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.
Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Программа курса рассчитана на возрастную категорию 11-13 лет. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. 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 упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы

Теоретическая подготовка (в течении занятий**)**

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов**)**

- 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

Специальная физическая подготовка (СФП) (28 часов**)**

- 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

<u>Техническая подготовка (</u><u>54 часа</u>**<u>)</u>**

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2.Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3.Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

<u>Тактическая подготовка (</u><u>34 часа</u>**<u>)</u>**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). 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)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Ожидаемые результаты

Будут знать:
будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
узнают правила игры в настольный теннис;
правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:
Провести специальную разминку для теннисиста
Овладеют основами техники настольного тенниса;
Овладеют основами судейства в теннисе;
Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:
улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Календарно-тематическое планирование
по настольному теннису

Тема занятия	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
		по плану	по факту
1.Техника безопасности. Вводное занятие.	2		
2.Правила игры в настольный теннис.	2		
3. Техника хвата теннисной ракетки.	2		
4. Подача мяча в нападении. Парные игры.	2		
5. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.	2		
6. Игра защитника против атакующего.	2		
7. Упражнения на развитие выносливости.	2		
8. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		
9. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста.	2		
10. Прием подач ударом. Парные игры.	2		
11. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2		

12. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные.	2		
13. Подача мяча «маятник», «челнок».	2		
14. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2		
15. Удары по теннисному мячу(удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»	2		
16. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		
17. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	2		
18. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника проти атакующего.	2		
19. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».	2		
20. Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2		
21. Удар без вращения «толчок»	2		
22. Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2		
23. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции	2		
24. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок» удар «тон-спин» - сверхкрученный удар.	2		
25. Совершенствование подачи «восьмерка».	2		
26. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	2		
27. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	2		
28. Совершенствование подачи в один угол стола.	2		
29. Удары по теннисному мячу: без вращения.	2		
30. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече».	2		
31. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2		
32. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	2		
33. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2		
34. Совершенствовать подачи 6 топ-спин справа по подрезке справа.	2		
35. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2		
36. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2		
37. Правила игры и методика судейства соревнований.	2		
38. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2		

39. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	2		
40. Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2		
41. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок»	2		
42. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	2		
43. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.	2		
44. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2		
45. Жонглирование теннисным мячом.	2		
46. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2		
47. Совершенствование техники передвижения теннисиста	2		
48. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2		
49. Совершенствование техники стойки теннисиста	2		
50. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2		
51. Совершенствование видов вращения мяча.	2		
52. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		
53. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	2		
54. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным.	2		
55. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник»	2		
56. Подача защитная не позволяющая противнику атаковать.	2		
57. Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	2		
58. Прием подач ударом подготовительным.	2		
59. Совершенствование техники подачи мяча «веер».	2		
60. Подачи подготавливающие атаку.	2		
61. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2		
62. Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2		
63. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	2		
64. Удар с нижним вращением «подрезка».	2		
65. Удар с верхним вращением «накат».	2		
66. Совершенствовать подачи по подставке справа.	2		
67. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	2		
68. Итоговое занятие	2		

Информационно-методическое обеспечение:

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2001год.
3. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
4. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
7. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)