

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сизябская средняя общеобразовательная школа»

 Утверждаю:
Директор Н.А. Канев
приказ от 01.09.2021 № 73

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

Направление: физкультурно-спортивное

Виды деятельности: игровая, физическая, оздоровительная

Возраст участников: 10-15 лет

Срок обучения: 1 год

Программа составлена учителем физической культуры В.Н. Ануфриевым

с. Сизябск

2021 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность по уровню освоения общекультурная.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки - повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис
- обучать основным приемам игры

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость
- развивать быстроту реакции
- совершенствовать координацию и быстроту движений
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т. е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм – в IV-VI классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр - баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей 10-15 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Формы занятий.

Объединение комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 7-10 мин.
- Основная часть -30-35 мин.
- Заключительная часть -3-5 мин.

Ожидаемые результаты

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис)

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- иметь личную дисциплинированность
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно - оздоровительных праздниках

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Ожидаемый результат

Овладение техникой игры в настольный теннис

Формы подведения итогов реализации программы

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде соревнований.

Материально-техническое оснащение

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисный стол.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

Тематическое планирование настольного тенниса

№ п/п	Название темы	Часы
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
4	Изучение хваток.	1
5	Изучение выпадов.	1
6	Передвижение игрока приставными шагами	1
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
9	Игра-подача.	1
10	Обучение подачи «Маятник».	1
11	Учебная игра с элементами подач.	1
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
14	Учебная игра с изученными элементами.	1
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
19	Соревнование в группах.	1
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1
22	Обучение техники «наката» в игре.	1
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
29	Применение «подставки» в игре.	1
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	1
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	1
	Итого:	35

Список литературы:

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.



Утверждаю:
Н.А. Канев
Директор
приказ от 01.09.2021 № 73

Расписание работы кружков

на 2021-2022 уч. год

Название кружка	Руководитель	Время занятия
Настольный теннис	Ануфриев В.Н	15.00-15.45 (Четверг)

