

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизябская средняя общеобразовательная школа»

И.о.директора



Утверждаю:

Н.И.Канева

Приказ № 73/2 от 01.09.2020 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

Направление: физкультурно-спортивное

Виды деятельности: игровая, физическая, оздоровительная

Возраст участников: 11-15 лет

Срок обучения: 1 год

Программа составлена: преподавателем- организатором ОБЖ Каневой Н.А.

с. Сизябск

2020 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 мобилизовывать 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.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей 11-15 лет

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

Формы и 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

- уметь пропагандировать здоровый образ жизни
- 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

Учебно-тематическое планирование

Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	1
2	Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.	1
3	Основы техники игры в настольный теннис.	1
4	Правила соревнований игры в настольный теннис.	1
5	Основные средства восстановления.	1

	Итого:	5
	Практическая подготовка	
1	Общая специальная физическая подготовка	5
2	Техническая подготовка	25
	Итого:	35

Содержание программы

Программный материал.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значений и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

2. Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.

3. Основы техники игры в настольный теннис. Классификация способов и технических приемов.

4. Правила соревнований по настольному теннису. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Изучение техники подач, ударов по мячу.

Обучение тактике игры.

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

Список литературы:

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартыянов 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

Директор _____ Н.А.Канев

«___»_____ 2020 г.

Расписание работы кружков

на 2020-2021 уч. год

Название кружка	Руководитель	Время занятия
Настольный теннис	Канева Н.А.	13.00-13.45 (Суббота)