

Приложение
к ООП ООО

МБОУ "Чесменская СОШ имени Гаврилова М.В. "

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Направление «Спортивно-оздоровительное»
для 5 класса.

Составитель:
Данилейко Сергей Викторович
Учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе:

- ФГОС ООО;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение, 2016г.);

-учебного плана МБОУ Чесменская СОШ им Гаврилова М.В.;

- положения о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ Чесменская СОШ им Гаврилова М.В..

Назначение программы

Создание условий для развития личности и повышения физической подготовленности учащихся.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цели кружка

Укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности воспитание волевых качеств.

Задачи программы:

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Возраст детей: от 11 до 13 лет,

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Формы проведения итогов по каждой теме: метод тестирования контрольных испытаний, соревнования.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия 1 час. Режим занятий: Пятница 15-00-15⁴⁰

Ожидаемые результаты

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки игры в настольный теннис

Занятия предполагают обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Повышение функциональных возможностей организма, овладение и совершенствование технико-тактических основ игры, совершенствование спортивно-технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях.

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- *физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;*
- *содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;*
- *особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;*
- *правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.*

уметь:

- *технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;*
- *разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;*
- *контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;*
- *управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;*
- *соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;*
- *пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.*

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного уровня подготовки.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, по возможности, на свежем воздухе.

Содержание материала:

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Календарно - тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятий	Дата		Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
		план	факт		
1	Вводное занятие. Т.Б. История возникновения игры. Правила.			1	Инструктаж по ТБ
2	Упражнения на ловкость. Хват ракетки, подача.			1	Изучение правил игры. Знакомство с инвентарем и
3	Упражнения на силу.			1	

	Жонглирование т. мячом. Игра				оборудованием для игры. Изучение видов подачи, приемов подачи. Тактика игры в нападении и защите. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Тактика индивидуальной игры, выработка своего стиля. Промежуточные и итоговые соревнования. Подведение итогов года: достижения и недостатки.
4	Упражнения на выносливость. Передвижения теннисиста			1	
5	Упражнения на гибкость. Стойка теннисиста. Игра			1	
6	Упражнения на внимание и реакцию. Виды ударов. Игра			1	
7	Прыжковые упражнения. Виды подач. Игра.			1	
8	Упражнения на гибкость. Виды ударов по мячу. Игра.			1	
9	Упражнения на силу. Подачи для атаки. Игра.			1	
10	Общеразвивающие упражнения. Виды подач. Игра.			1	
11	Повторение правил игры. Удар без вращения «толчок».			1	
12	Упражнения на реакцию. Поддача «толчком» и вращением.			1	
13	Совершенствование подачи. Повторяющиеся удары.			1	
14	Удар «накатом». Поддача в угол стола.			1	
15	Упражнения на выносливость. Удары с вращением и «свечой».			1	
16	Прием подачи ударом. Короткие и длинные удары.			1	
17	Техника подачи. Игра атакующего и защитника.			1	
18	Подачи защитные, не позволяющие атаковать.			1	
19	Самостоятельное судейство игры Завершающий атакующий удар.			1	
20	Прием «крученая свеча». Игра защитника против атакующего.			1	
21	Удары по мячу «толчок». Поддача по диагонали. Игра			1	
22	Совершенствование подачи, приема. Парная игра.			1	
23	Жонглирование. Прием подач ударом. Игра.			1	
24	ОРУ. Удары атакующие и защитные. Игра.			1	
25	ОРУ. Стойки и перемещения. Удары различной длины.			1	
26	ОРУ. Вращение мяча. Удары по высоте отскока.			1	
27	Подачи для атаки. Прием подач защитным ударом.			1	
28	Поддача «маятник». Прием, не позволяющий атаковать.			1	
29	Поддача «челнок». Прием подготовительным ударом.			1	

30	Подача «веер». Игра атакующего против атакующего.			1	
31	Подача «бумеранг». Подача на выигрыш очка. игра			1	
32	Прием мяча вращением. Удар с нижним вращением.			1	
33	Удар с верхним вращением «накат». Подготовка к соревнованиям			1	
34	Соревнования по итогам года.			1	
Итого:				34	

Оборудование

- 1.Теннисный стол,
- 2.Ракетки,
- 3.Теннисный мяч,
4. Сетка,
- 5.различные виды мячей,
6. Скакалки,
- 7.Гимнастическая скамейка.

Литература

1. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
3. Г.П.Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
4. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
7. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
11. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
12. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
13. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
14. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.