

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Назарова Е.Н. 
" 15 " мая 2018 г.

«Утверждено»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Т.М. 
" 22 " мая 2018 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности обучающихся
«Настольный теннис»**

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст: 11 - 15 лет (5 - 9 классы)
1 год обучения (70 часов)

Составитель : Киселев А.А.
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
 Арёфинкина Е.А.
Протокол № 6
от " 15 " мая 2018

Программа внеурочной деятельности разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа. М.: Советский спорт, 2004

Данная программа является программой внеурочной деятельности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

укрепление здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приемами техники и тактики;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

привитие учащимся организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 11-15 лет (5-9 классы)

Программа по настольному теннису рассчитана на 1 год. Занятия проводятся в группах 2 раза в неделю по 1 часу. Итого: 70 часов

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям,

которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения.

Урок является основной формой организации учебного процесса.

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, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

Укрепление здоровья занимающихся.

Развитие координации движений.

Общее физическое развитие занимающихся.

Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Юные теннисисты обязаны знать:

Строевые упражнения. Понятия :Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» «По порядку – рассчитайсь!» и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом.

Построения: в шеренги, колонны, круги.

Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

Удары по мячу.

Подачи.

Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка

Выбор позиции.

Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Свободная игра на столе.

Игра на счет из одной, трех партий.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь », « Салки без мяча », « Караси и щука », « Волк во рву », « Третий лишний », « Удочка », « Круговая эстафета », комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования.

Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

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.

III. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	
2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	
3	Правила игры в настольный теннис. Различные техники удержания ракетки. Прием мяча над собой (жонглирование шариком с помощью ракетки).		1
4	Правила игры в настольный теннис. Различные техники удержания ракетки. Прием мяча над собой (жонглирование шариком с помощью ракетки).		1
5	Закрепление приема мяча при жонглировании ракеткой.		1
6	Обучение приему мяча слева и справа. Закрепление приема мяча слева и справа.		1
7	Обучение приему мяча слева и справа. Закрепление приема мяча слева и справа.		1
8	Прием мяча слева. Удар справа. Прием мяча справа. Удар слева.		1
9	Прием мяча слева. Удар справа. Прием мяча справа. Удар слева.		1
10	Техника подкручивания справа и слева при подаче мяча на игру		1
11	Техника подкручивания справа и слева при подаче мяча на игру		1
12	Прием подкрученного мяча справа и слева.		1
13	Прием подкрученного мяча слева и справа.		1
14	Техника движения ног при подаче мяча.		1
15	Двухсторонняя игра		1
16	Двухсторонняя игра		1
17	Обучение технике передачи мяча справа и слева (чередование). Закрепление техники передачи мяча справа и слева.		1
18	Обучение технике передачи мяча справа и слева (чередование). Закрепление техники передачи мяча справа и слева.		1
19	Учебно-тренировочная игра со сменой партнера		1
20	Учебно-тренировочная игра со сменой партнера		1
21	Учебно-тренировочная игра в паре с одним соперником.		1
22	Учебно-тренировочная игра в паре с одним соперником.		1
23	Правое вращение мяча при подаче на игру. Левое вращение мяча при подаче на игру.		1
24	Правое вращение мяча при подаче на игру. Левое вращение мяча при подаче на игру.		1
25	Прием мяча после правого вращения. Прием мяча после левого вращения.		1
26	Прием мяча после правого вращения. Прием мяча после левого		1

	вращения.		
27	Нападающий удар с левой стороны. Нападающий удар с правой стороны.		1
28	Нападающий удар с левой стороны. Нападающий удар с правой стороны.		1
29	Кистевая подача мяча справа. Кистевая подача мяча слева.		1
30	Кистевая подача мяча справа. Кистевая подача мяча слева.		1
31	Чередование кистевой подачи справа и слева в учебной игре.		1
32	Совершенствование разученных игровых приемов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.		1
33	Совершенствование разученных игровых приемов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.		1
34	Дружеская встреча с одной из школ района. Разбор ошибок после игры		1
35	Дружеская встреча с одной из школ района. Разбор ошибок после игры		1
36	Совершенствование кистевой подрезки справа и слева		1
37	Совершенствование кистевой подрезки справа и слева		1
38	Учебно-тренировочная игра с одной из школ района.		1
39	Учебно-тренировочная игра с одной из школ района.		1
40	Прием мяча после левого и правого вращения.		1
41	Прием мяча после левого и правого вращения.		1
42	Совершенствование ранее изученных приемов игры.		1
43	Совершенствование ранее изученных приемов игры.		1
44	Районные соревнования по настольному теннису.		1
45	Районные соревнования по настольному теннису.		1
46	Разбор ошибок при выступлении на соревновании.		1
47	Разбор ошибок при выступлении на соревновании.		1
48	Игра с одной из школ района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
49	Игра с одной из школ района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
50	Совершенствование различных приемов мяча.		1
51	Совершенствование различных приемов мяча.		1
52	Прием контрольных нормативов при подаче мяча с подкруткой справа и слева.		1
53	Прием контрольных нормативов при подаче мяча с подкруткой справа и слева.		1
54	Нападающий удар слева и справа.		1
55	Нападающий удар слева и справа.		
56	Прием контрольных нормативов при нападающем ударе.		1
57	Прием контрольных нормативов при нападающем ударе.		1
58	Чередование подачи справа и слева.		1
59	Чередование подачи справа и слева.		1
60	Кистевая подрезка справа и слева.		1
61	Кистевая подрезка справа и слева.		1
62	Игра парами.		1
63	Игра парами.		1
64	Нападающий удар справа и слева в парах.		1

65	Нападающий удар справа и слева в парах.		1
66	Совершенствование разученных ранее игровых приемов.		1
67	Совершенствование разученных ранее игровых приемов.		
68	Контрольные игры со школами района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
69	Контрольные игры со школами района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
70	Закрепление ранее изученных приемов игры. Подведение итогов.		1
		2	68