


МБОУ «Санномыская средняя общеобразовательная школа»


Согласовано:
Заместитель директора школы

 / Мартынова И.А.

от « 13 » мая 2022г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Санномыская сош»

 / Рекунова Н.В.

Приказ № 05 от « 13 » 05 2022 г.



Рабочая программа

кружок

«Настольный теннис»

Романов В.В.- преподаватель - организатор
ОБЖ, допризывной подготовки,
учитель физической культуры.

2022г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования по предмету «физическая культура», разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении основного общего образования.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Форма проведения: кружок

Наименование кружка: «Настольный теннис»

Классы: 5 – 11

Срок освоения: 1 год

Цель:

формирование здорового образа жизни через игру «Настольный теннис»

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, ведущий к снижению преступности среди подростков;
- профилактика вредных привычек.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей;
- снижение заболеваемости учащихся;

- всестороннее развитие физических и духовных сил школьников;
- овладение учащимися техникой и тактикой настольного тенниса;
- достижение высоких результатов в соревнованиях по настольному теннису.
- повышение уровня мастерства в игре «Настольный теннис»

Способы определения результативности: проведение школьных соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы: результативное участие в соревнованиях и турнирах разного уровня.

Общая характеристика кружка.

Настольный теннис – вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации и реакции скорости мышления у игрока. Занятия настольным теннисом помогают формировать у ребёнка такие качества как: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту реакции мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе.

Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В системе образования настольный теннис включен в спартакиаду школьников как один из ключевых видов спорта. Популярность настольного тенниса обуславливается, прежде всего, доступностью игры, невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, возможностью проведения занятий, как в помещении, так и на открытом воздухе, лёгкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Программа предусматривает 2 этапа подготовки игрока:

1. учебно-тренировочный;
2. соревновательный.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Общая направленность подготовки:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Содержание программы.

Специальная физическая подготовка (6ч)

Упражнения на быстроту и ловкость, упражнения на гибкость силовые упражнения, упражнения на выносливость, специальные физические упражнения, передвижения.

Техника настольного тенниса(17 часов)

Атакующие удары с права разной силы и направления, атакующие удары с лева разной силы и направления, удары подставкой, удары с резкой справа, удары с резкой слева, чередование ударов различных стилей, подача разными ударами.

Индивидуальная и парная игровая практика (11ч)

Комбинации, прием подачи, игра топ-спином, упражнения в парной игре, отработка игры в защите, переход от защиты к атаке, игра с тренером.

Тематическое планирование.

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Атакующие удары справа разной силы и направления	1	0,5	0,5
Атакующие удары слева разной силы и направления	1	0,5	0,5
Удары подставкой	2	0,5	1,5
Удары срезкой справа	2	0,5	1,5
Удары срезкой слева	2	0,5	1,5
Удары накатом справа	1		1
Удары накатом слева	1		1

Чередование ударов различных стилей	2	0,5	1,5
Упражнения на быстроту и ловкость	1		1
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	2		2
Упражнения на выносливость	1		1
Специальные физические упражнения	1		1
Передвижение	1		1
Комбинации	1		1
Подача различными ударами	1		1
Прием подачи	1		1
Игра топ-спином	1		1
Упражнения в парной игре	2		2
Отработка игры в защите	3		3
Переход от защиты к атаке	2		2
Игра с тренером	4		4
Итого за год	34	3	31

Список использованной литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995