Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Суерская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол
от 30.08 2022 г.
приказом от 22/10-О 2022 г.
Директор МАОУ Суерская СОШ
_____ /Гольцман О.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: ориентирована на спортивно - оздоровительное направление.
Наименование:
«Настольный теннис»

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 5 класс.

Составитель:
Дубровин Юрий Константинович
Высшая квалификационная категория

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Суерская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол №1
от 29.08.2019г.
приказом от 30.08.2019г. №187
Директор МАОУ Суерская СОШ
_____/Коновалова Н.И./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: ориентирована на спортивно - оздоровительное направление.

Наименование:
«Настольный теннис»

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 5 класс.

Составитель:
Дубровин Юрий Константинович
Высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих задач:**

1. *В обучении:*
- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. *В развитии:*
- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

3. *В воспитании:*
- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,

- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. ,

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

Основные приемы игры

Подачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносятся в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, количество занимающихся в группе 12 человек.

Подведение итогов кружка: соревнование в группе:

Прогнозируемый результат:

1. Научить контролировать мяч на ракетке.
2. Освоить подачу мяча и контролировать игру на столе в защите.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Факт проведения
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1		
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1		
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
6	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
7	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
12	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
13	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1		
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		

18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
20	Крученая подача. Игра в защите	1		
21	Крученая подача. Игра в защите	1		
22	Крученая подача. Игра в защите	1		
23	«Резная» подача. Игра в нападении	1		
24	«Резная» подача. Игра в нападении	1		
25	«Резная» подача. Игра в нападении	1		
26	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	1		
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		
29	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
30	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
31	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		
33	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
34	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		