

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
Жонова Жонова Н.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 3 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

Поддачи:

1. Прямая подача, поддачи 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 наносится 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.	1		
2	Стойка игрока, контроль мяча на ракетке, набивание справа.	1		
3	Стойка игрока, контроль мяча на ракетке, набивание слева.	1		
4	Контроль мяча на ракетке, набивание слева, справа.	1		
5	Удары по мячу справа о стену с отскоком от пола.	1		
6	Удары по мячу слева о стену с отскоком от пола.	1		
7	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1		
8	Прямая поддача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
9	Прямая поддача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
10	Прямая поддача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
11	Прямая поддача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
12	Поддача мяча, справа на теннисном столе.	1		
13	Поддача мяча, слева на теннисном столе.	1		
14	Игра на столе по центру откидка справа.	1		
15	Игра на столе по центру откидка слева.	1		
16	Игра на столе по диагонали откидка справа.	1		
17	Игра на столе по диагонали откидка слева.	1		
18	Поддача мяча, справа на теннисном столе.	1		
19	Поддача мяча, слева на теннисном столе.	1		
20	Игра на столе по центру откидка справа.	1		

21	Игра на столе по центру откидка слева.	1		
22	Игра на столе по диагонали откидка справа.	1		
23	Игра на столе по диагонали откидка слева.	1		
24	Игра, на столе чередуя откид справа, слева.	1		
25	Игра, на столе чередуя откид справа, слева.	1		
26	Учебная игра на счёт.	1		
27	Игра, на столе чередуя откид справа, слева.	1		
28	Двухсторонняя игра на счёт.	1		
29	Двухсторонняя игра на счёт.	1		
30	Правила игры на счёт, судейство.	1		
31	Двухсторонняя игра на счёт.	1		
32	Двухсторонняя игра на счёт.	1		
33	Соревнование по теннису.	1		
34	Двухсторонняя игра на счёт.	1		