

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Балтийска

Принято
на педагогическом совете
29 июня 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №4
Л.Н. Чапля
29 июня 2018 года
Приказ № 197 от 29 июня 2018 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Настольный теннис» на 2018-2019 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы 1 год
5-6 класс**

Учитель: Данилова Елизавета Александровна

Балтийск

2018 год

1. Пояснительная записка

Основой для рабочей программы внеурочной деятельности по «Настольному теннису» на 2018-2019 учебный год в 5-6 классе МБОУ СОШ №4 является Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятий 45 минут. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей.

Настольный теннис - популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие отклонения или ограничения в состоянии здоровья.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, компактность, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Все эти уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Цель программы - является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий.
3. Укрепление психического и физического здоровья.

2. Ожидаемые результаты:

К концу года обучения, учащиеся будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Узнают правила игры в настольный теннис, правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Знать правила проведения соревнований.

Будут уметь проводить специальную разминку для теннисиста, овладеют основами техники настольного тенниса.

Разовьют следующие качества: улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Личностные:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей,
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить общий язык и общие интересы,
- понимание причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимание значение знаний для человека и стремление хорошо учиться,
- раскрытие внутренней позиции школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия настольным теннисом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

3. Содержание курса

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями,

перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. *Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку”. Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку или контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” с вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Формы занятий

Формы проведения занятий:

- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая
- парная и тройках
- поточная

4. Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов
1	Вводное занятие	2
2	Основы техники и тактики игры	28
3	Организация соревнований между игроками	4
	Итого	34

2. Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях игры в настольный теннис. Основные правила соревнований.	2
2	Бег с ускорением, с изменением направления.	2
3	Техника удара справа.	2
4	Техника плоского удара справа. Упражнение на быстроту реакции.	2
5	Упражнения с ракеткой и теннисным мячиком. Развитие скоростных качеств.	2
6	Крученный удар справа. Бег с изменением направления, скорости.	2
7	Крученный удар справа. Прыжки в заданном темпе. Техника подачи.	2
8	Резаный удар справа. Жонглирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
9	Упражнения с набивными мячами (1, 2 кг). Техника подачи.	2
10	Плоская подача. Удары мяча справа. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
11	Плоский удар слева. Тактика игры в нападении.	2
12	Плоский удар слева. Подача мяча.	2
13	Тактика игры в нападении. Развитие скоростных качеств.	2
14	Техника игры в нападении. Удар с лету.	2
15	Крученный удар слева. Техника игры в нападении.	2
16	Удары мяча справа и слева. Подача мяча.	2
17	Техника игры в защите. Развитие скоростных качеств.	2
18	Тактические действия в нападении.	2
19	Бег с изменением темпа, ритма. Подготовка места проведения занятий.	2
20	Жонглирование. Удары с места, с двух шагов по мячу.	2
21	Резаный удар слева. Удары по воображаемому мячу.	2
22	Правила организации и проведения соревнований.	2
23	Удары по мячу, подброшенному другим игроком.	2
24	Удары по мячу, подброшенному самим игроком. Броски мячей разного веса в цель.	2
25	Бег из различных исходных положений. Укороченный удар.	2
26	Комбинирование ударов справа и слева. Развитие скоростных качеств	2
27	Техника удара «свеча». Тактические действия в защите.	2
28	Совершенствование ударов справа. Терминология.	2
29	Совершенствование ударов слева. Помощь в судействе.	2

30	Совершенствование подачи (крученая, плоская, резаная).	2
31	Техника игры парами. Правила игры вдвоем.	2
32	Тактика игры парами. Развитие координационных способностей.	2
32	Совершенствование тактических действий в защите.	2
33	Совершенствование тактических действий в нападении.	2
34	Организация соревнований между игроками.	2

ИТОГО:

68

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисный стол
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч