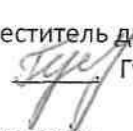
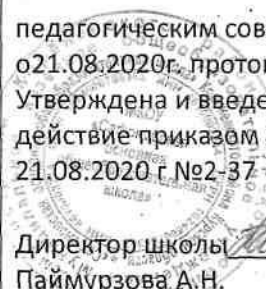



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сафоновская основная общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

Рассмотрена	Согласована	Рассмотрена и принята
Протокол заседания методического объединения учителей от 21.08. 2020г. Руководитель М О _____ Воронина В.Е.	Заместитель директора по УВР  Густякова Е.А. 21.08.2020г.	педагогическим советом от 21.08.2020г. протокол №1. Утверждена и введена в действие приказом от 21.08.2020 г №2-37.  Директор школы  Паймурзова А.Н.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Спортивно – оздоровительного направления

7 класс

Количество часов : 34 (1 час в неделю)

Составитель : учитель физической культуры Середенко В.И.

1. Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе общеобразовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт». В основу программы положены нормативные требования по физической и технико- тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно- методическую и технико- тактическую часть игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002года. Программа рассчитана на 1год (35часов) обучения детей в возрасте от 7до 16 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная цель данной программы- воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

Спортивно – оздоровительный, начально – подготовительный;

Учебно- тренировочный, соревновательный;

Спортивного совершенствования, соревновательный.

Задача спортивно- оздоровительного этапа - привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных способностей. На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно – тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

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

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие учащихся в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

- 1.Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары справа налево.
- 6.Атакующие удары слева направо.

7.Игра толчком.

8.Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линиям.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками и боковыми вращениями.

Нормативы для перехода на учебно – тренировочный этап (общефизические)

юноши

№	Вид упражнения	возраст			
		7-8 лет	9-10 лет	11-13 лет	14-16 лет
1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6- 6,45	6,46-7,45
2	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
4	Прыжки со скакалкой за 45 сек	65-75	76-94	95-114	115-127
5	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
6	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	возраст			
		7-8 лет	9-10 лет	11-13 лет	14-16 лет
1	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44- 6,20	6,23-6,92
2	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
4	Прыжки со скакалкой за 45 сек	65-75	76-94	95-114	115-127
5	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
6	Бег 60 м	14-13,1	13-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Структура курса

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- 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 обще - подготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

2. Содержание курса

Спортивно – оздоровительный этап (5 часов.)

Физическая культура и спорт в России. Профилактика травм. Правила игры в настольный теннис. Основы техники игры. Упражнения на быстроту и ловкость

Правила игры в настольный теннис (3 часа)

Силовые упражнения. Упражнения с ракеткой и мячом. Техника подачи толчком

Теоретическая подготовка (3 часа)

Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите

Базовая техника игры в настольный теннис (10 часов)

Тактические схемы. Игра в разных направлениях. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Передвижение. Комбинации. подача различными ударами. Прием подач. Удары накатом слева

Игровая практика (6 часов)

Удары накатом справа. Чередование ударов различных стилей. Упражнения на выносливость. Удары подставкой. Тактика игры после подрезки. Тактика быстрой атаки после подачи

Тактика и техника (3 часа)

Контроль игры срезками. Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Соревновательная практика(5 часов)

Соревновательная практика. Специальные физические упражнения

3. Требования к уровню подготовки

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений чело века, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
 - **В области познавательной культуры:**
 - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
 - **В области нравственной культуры:**
 - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

4. Учебно-тематический план кружка

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Спортивно – оздоровительный этап	5
2	Правила игры в настольный теннис	3
3	Теоретическая подготовка	3
4	Базовая техника игры в настольный теннис	10
5	Игровая практика	6
6	Тактика и техника	3
7	Соревновательная практика	5
	Итого	35

5. Педагогический контроль

№	Форма контроля	Название раздела	Сроки
1.	Соревнования	Соревновательная практика	2 четверть
2.	Зачет (выполнение базовой техники)	Базовая техника игры в настольный теннис	3 четверть
3.	Соревнования	Соревновательная практика	4 четверть

7. План работы кружка на каникулах

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Осенние Правила игры в настольный теннис	1
2	Весенние Базовая техника игры в настольный теннис	1
3	Зимние Тактика и техника	1

8. Список литературы для учителя

1. Г.В.Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт,2004г.
2. Современный настольный теннис . М.: ФиС 2006г.
3. О.Н.Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис.