

Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Демушкинская школа»

Согласовано: зам. директора по УВР  «30» августа 2019г.	Утверждаю: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № 222 от 30.08.2019г.
---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре:
«Настольный теннис»
для учащихся 9-го класса
на 2019-2020 учебный год.

Учитель первой квалификационной категории
Игнатова Елена Николаевна

Количество часов в неделю 1 за год 34

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 9 класса на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- Воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебного плана МКОУ «Демушкинская СШ», организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемый результат:

В результате освоения программы теннисной игры, подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

-участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

По окончании обучения учащиеся знают:

-методику занятий;

-методику подготовки спортсменов.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1	9	
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	9	
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	9	
4	Изучение хваток.	1	9	
5	Изучение выпадов.	1	10	
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1	10	
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	10	
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	11	
9	Игра-подача.	1	11	
10	Обучение подачи «Маятник».	1	11	
11	Учебная игра с элементами подач.	1	12	
12-13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	12	
14-15	Учебная игра с изученными элементами.	2	12	
16	Обучение техники «срезка» мяча.	1	12	
17	Совершенствование техники срезки в игре.	1	1	
18-19	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	1	
20-21	Соревнование в группах.	2	1;2	
22-23	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	2	
24-25	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2	2	
26	Обучение техники «наката» в игре.	1	3	
27-28	Обучение техники «наката» слева, справа.	2	3;3	
29-30	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	4;4	
31-32	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	2	4;5	
33	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	5	
34	Применение «подставки» в игре.	1	5	

Список использованной литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
4. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.
6. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
7. Богущас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.
8. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.
9. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - б. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,2005г.
10. Волжское книжное издательство, 1990 г.
11. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. "Физкультура и спорт" 2005 г.
12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат" 2009 г.
13. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
14. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1987 г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.
16. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт" 1998 г.