

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тагинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
РУМО педагогов внеурочной
деятельности
Протокол №1
от «28» августа 2017 г.
Руководитель РУМО
Сер Е.В. Сергеева

СОГЛАСОВАНО
заместитель
МВШ С.П. Махмудова
«28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Л.В. Волочек
Приказ № 26
«28» августа 2017 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«Настольный теннис»
для обучающихся 6-7 классов
общеобразовательной школы
(спортивно-оздоровительного направления)
Срок реализации - 2 года

Учитель физической культуры: Володин А. И.

Рабочая программа по настольному теннису рекомендовано Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для опробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету « Физическая культура». Автор: Г.В. Журавлева. Физическая культура. Настольный теннис. М- 2013 год. Рабочая программа составлена на основании нормативных документов: а\ Федерального закона от 29.12. 2012г №273-ФЗ. б/ Федерального государственного стандарта основного общего образования от 17.12.2010 года- № 1897.

І.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Свободно перемещаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с места , катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям , останавливать ракеткой катящийся мяч, подбивать мяч на внутренней и внешней стороне ракетки. Выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеча. Выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или с лева. Перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа- слева. Вводить мяч в игру подачей с ускоренным замахом и правильным ритмическим ударе, выполнить быстрый накат. Выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов. Уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет. Уметь вести счет во время соревнований. Иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низких точках отскока мяча, выполнять закрытые комбинации по заданной схеме ударов, открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка. При розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершённым ударом. Иметь положительный настрой на соревнование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

І.Теоретический материал.

Краткий обзор появления и развития настольного тенниса. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.

Меры безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

ІІ.Практические занятия.

1.Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

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.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, 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, 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, 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.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые. Игра в баскетбол, бадминтон.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальная подготовка.

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. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

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

2. Основы техники и тактики игры.

Жесткий горизонтальный хват ракетки.

Основная игровая стойка теннисиста. Перемещение в стойке в стороны, вперед, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперед-назад при ударах слева и справа.

Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча.

Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали.

Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали.

Сочетание ударов слева и справа. Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии.

Игра на счёт из одной партии.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
<u>I. Теоретические сведения</u>		
В процессе урока		
<u>II. Практические занятия</u>		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры	4
Всего часов:		34