

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья,
- содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных является модификацией программы «Настольный теннис». В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 1 год, из расчета 1 час в неделю (36 часов) обучения 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:

1. разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
2. содействие гармоничному физическому и психическому развитию, воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
3. воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
4. обучение технике и тактике настольного тенниса;
5. развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
6. Овладеть навыками игры в н/т.
7. Уметь организовать соревнование и обеспечивать судейство.
8. Контролировать свое физическое, психологическое состояние
9. Владеть навыками наставника.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

- Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
- Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
- Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
- Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

-осознание ценности жизни с использованием собственного жизненного и читательского опыта, ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать языковые средства для выражения своего состояния, сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания в языковом образовании;
- формулировать вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием ситуации, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных задач;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

-прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

ПРЕДМЕТНЫЕ

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

-умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во занятий | Формы организации внеурочной деятельности |
|-------|--|----------------|--|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Воспитание волевых качеств спортсмена. | 1 | практические занятия с элементами игр, соревнования, дискуссия, тренажер, тестирование |
| 2 | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. | 1 | |
| 3 | ОФП (общая физическая подготовка) | 1 | |
| 4-5 | Основы тактики игры. | 2 | |
| 6-7 | Упражнения на быстроту и ловкость. | 2 | |
| 8-9 | Упражнения на гибкость. | 2 | |
| 10-11 | Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. | 2 | |
| 12-13 | Упражнения с ракеткой и шариком. Тактические схемы. | 2 | |
| 14-15 | Техника подачи толчком. | 2 | |
| 16-17 | Игра толчком справа и слева | 2 | |
| 18-19 | Соревнования. | 2 | |
| 20-21 | Атакующие удары по линии. | 2 | |
| 22-23 | Игра в защите. Отработка ударов накатом. | 2 | |
| 24-25 | Игра с тренером. Отработка ударов срезкой. | 2 | |
| 26-27 | СФП (специальная физическая подготовка) | 2 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 28-29 | Игра в разных направлениях. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 2 | |
| 30-31 | Игра на счет разученными ударами. | 2 | |
| 32-33 | Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры. Сдача нормативов. | 2 | |
| 34-36 | Контрольные занятия. | 3 | |

Методическое обеспечение.

1. Методические пособия.
2. Спортивная литература.
3. Видеоматериалы.
4. Дидактический материал.

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.:2001
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: 2005
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М: 2004

