

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

1 год обучения

Задачи

- знать о настольном теннисе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научиться правильно, распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшить свои нравственные и волевые качества, которые станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнить технико-тактический арсенал игры в настольном теннисе;
- освоить разнообразную игровую практику;
- научиться выполнять подачу
- выполнять удары накатом справа, слева.

Содержание

Вводное занятие.

Набор детей в группы. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Разумное использование свободного времени. Поведение спортсменов на улице, ПДД. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Международные спортивные соревнования по настольному теннису. Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей физической подготовки спортсменов. Разбор контрольных нормативов по общей физической подготовке занимающихся.

Практика. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на развитие координационных способностей, скоростно-силовые упражнения.

Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка. Учет, средства и методы оценки состояния и развития специальной физической подготовки спортсменов. Разбор контрольных нормативов по специальной физической подготовке занимающихся.

Практика. Упражнения на развитие ловкости, выносливости и двигательных навыков. Развитие чутья игровой ситуации. Упражнения с отягощением.

Тактика игры в настольный теннис

Теория. Тактика игры- это умения и разумная организация всех действий игрока с целью выйти победителем в игре. Разбор ошибок. Показ на видео различные игровые ситуации.

Практика. Упражнения на перемещения. Круговая тренировка. Тактические действия при агрессивной игре соперника. Контроль игры, умение правильно принимать решение по игровой ситуации.

Техника игры в настольный теннис

Теория. Описываем технику выполнения подачи мяча. Рассказываем о возможных вариантах подачи. Описываем технику приема мяча.

Практика. Отработка различных видов подач. Упражнения для развития точности и силы подачи. Прием мяча в простых ситуациях. Стойка теннисиста. Срезки и накаты.

Контрольные нормативы, соревнования

Прием нормативов и соревнования как школьные так и районные.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты.

ОП «Настольный теннис» формируют умения определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). Готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества:

- воспитание чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- подчинение личных стремлений интересам коллектива;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемость организма к заболеваниям;
- преодоление усталости, боли;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты.

Это освоение учащимися универсальных учебных действий. ОП «Настольный теннис» формирует следующие универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом, другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Предметные результаты

- знать о настольном теннисе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научиться правильно, распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшить свои нравственные и волевые качества, которые станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнить технико-тактический арсенал игры в настольном теннисе;
- освоить разнообразную игровую практику;
- научиться выполнять подачу
- выполнять удары накатом справа, слева.