

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Пермь

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАОУ «Школа №152 для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья» г.Пермь

Протокол №__ от «__» _____20__г

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ «Школа №152 для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» г.Пермь
Щелконогова Т.В. _____

Приказ №__ от «__» _____20__г

**Обязательный краткосрочный курс по выбору
для обучающихся 5-7 классов
рабочая программа
«Настольный теннис»**

Составитель
Учитель физической культуры
Мещериков С.В.

Пермь
2017 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – настольного тенниса, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Настольный теннис доступный вид спорта для учащихся среднего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- способствует повышению двигательной активности;
- способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Цель программы:

Популяризация тенниса, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- обучение учащихся технике игры;
- обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программа состоит из следующих разделов:

- основы знаний по избранному виду спорта;
- технические приёмы спортивной игры «Настольный теннис»;
- общая физическая подготовка и специальная подготовка теннисиста.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- официальные правила настольного тенниса;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым

правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения настольного тенниса. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по настольному теннису. Содержание правил игры.

- **Техническая подготовка**

Хват ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

- **Тактическая подготовка**

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

- **Физическая и специальная подготовка**

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых

качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Программа рассчитана на 9 занятий 1 раз в неделю

Тематическое планирование

№	Содержание занятия	Дата
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.	
2	Основные стойки и перемещения в них	
3	Хватка ракетки, мяча. Способы перемещения. Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	
4	Хватка ракетки, мяча. Способы перемещения. Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	
5	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	
6	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	
7	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	
8	Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары	
9	Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары	

Список литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.