

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стерлибашевская коррекционная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья



Рассмотрено на заседании
ШМО старшего звена

Согласовано

Утверждаю

Протокол № 5 от
«29» мая 2018г.
Руководитель [подпись]
/Каримова А.А./

Заместитель директора по
УР
[подпись] /Гайнуллина Д.Р./
«01» 09 2018г.

Директор
[подпись] /Афанасьев А.А./
«3» 09 2018г.

**Рабочая программа
факультативного курса
по физической культуре
для 7 класса
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы: 1 год

Учитель физической культуры
Каримов И.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовая база.

Настоящая рабочая программа факультативного курса по физической культуре для 7 класса «Настольный теннис» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и по учебному плану ГБОУ Стерлибашевская КШИ на 2018-2019 учебный год.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа (занятия) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Программа факультативного курса по физической культуре «Настольный теннис» для 7 класса составлена на основе примерной «Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 2, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г.

2. 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 аналитическую 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.

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 высоко развитых 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.

3. Содержание тематического плана для 7 класса

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

Содержание материала

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения факультативного курса по физической культуре «Настольный теннис»

предполагается, что ученик будет знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;

- правила безопасности игры.
- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.
- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.
- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

5. Критерии оценивания

Факультативные занятия по физической культуре «Баскетбол» не оцениваются.

6. Перечень учебно-методической литературы, материально-техническое обеспечение

Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.

Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

6. Календарно-тематическое планирование для 7 класса

-по программе-34 часа;

- по плану – 34 часа.

№ урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Знать т/б на уроках по настольному теннису	03.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Знать теоретический материал по настольному теннису	10.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Знать теоретический материал по настольному теннису	17.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Знать теоретический материал по настольному теннису	24.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	Знать теоретический материал по настольному теннису	01.10	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Знать теоретический материал по настольному теннису	08.10	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Знать теоретический материал по настольному теннису	15.10	
8	Удары по мячу накатом.	Уметь выполнять удары по мячу накатом	22.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	05.11	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Уметь играть в ближней и дальней зонах	12.11	
11	Вращение мяча.	Уметь выполнять вращение мяча	19.11	
12	Основные положения теннисиста.	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	26.12	
13	Исходные положения, выбор места.	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	03.12	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	10.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	17.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	24.12	

17	Поддачи: короткие и длинные.	Уметь выполнять поддачи: короткие и длинные	14.01	
18	Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Уметь выполнять поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	21.01	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.	28.01	
20	Тактика одиночных игр	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	04.02	
21	Игра в защите	Уметь играть в защите	11.02	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Уметь выполнять основные тактические комбинации	18.03	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Уметь выполнять основные тактические комбинации	25.03	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь выполнять поддачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	04.03	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	11.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	18.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	01.04	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Уметь выполнять передвижения у стола	08.04	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	15.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола	22.04	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола	29.05	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола	06.05	
33	Соревнования	Уметь играть у стола	13.05	
34	Соревнования	Уметь играть у стола	20.05	
34	Всего		34	

Прошнуровано и пронумеровано

6 (шесть)

листов

«

201 г.

Директор

А.А. Афанасьев

