**Аннотация к рабочей программе Внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления в системе образования средней школы**

**« Дон спортивный»**

**10 класс**

**2019-2020 учебный год.**

**Место учебного предмета в структуре средней образовательной программы школы:** Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение «Дон спортивный» на этапе среднего общего образования в 10 классе в объёме 35 часов, 1 час в неделю, 35 недель. Учебный материал изучается в полном объеме. Срок реализации программы 1 год**.**

*Цель программы* - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

*Основными задачами* программы являются:

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
* Привитие учащимся организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
* Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩЯЯ 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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

Для проведения занятий в школе имеется зал 18 x 9 и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.

3. Гимнастические скамейки – 8 шт.

4. Табло – 1шт.

5. Медицинская аптечка – 1 шт.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Овладение техникой передвижений и стоек:*

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
*Овладение техникой держания ракетки:*
6. Способы держания ракетки.
7. Правильная хватка ракетки и способы игры.

*Овладение техникой ударов и подач:*

1. Удары по мячу.
2. Подачи мяча.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач мяча.
7. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.
*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*Упражнения для развития физических способностей:*

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

*Гимнастические упражнения.*

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами ( 1 – 2 кг ). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.
*СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*
Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.
СОРЕВНОВАНИЯ.

Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.
В конце изучения программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

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.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.

Составитель : Учитель физической культуры Бударин Сергей Александрович.