

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**объединения дополнительного образования**

**секция «Настольный теннис»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации- 1год**

**Возраст: 9-11 лет**

**Составитель:**

Кропачев Александр Владимирович,

педагог дополнительного образования

Новосокольники

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………………………. 2-3

Учебно-тематический план………………………………………………………..4-6

Содержание изучаемого курса…………………………………………………….6-7

Список литературы…………………………………………………………………7

**Пояснительная записка**

**Настоящая рабочая программа «Настольный теннис» для 4-6 классов составлена на основе** пособия Байгулова Ю.П., Романина А.Н. «Основы настольного тенниса» и имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Цель:** развивать физические качества учащихся, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

1.Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2.Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3.Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.

4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Режим проведения занятий:** 136 часов, 2 раза в неделю по 80 мин с перерывом 10 мин.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся научатся:

* правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правилам игры в настольный теннис;
* правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правилам проведения соревнований;
* основам судейства в теннисе;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* различным приемам техники настольного тенниса.

Разовьют следующие качества:

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
* улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

**Формы промежуточной аттестации:** зачеты, соревнования

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название** | **количество часов** | | | **формы аттестации и контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Правила игры в настольный теннис. Виды упражнений** | **17** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. |  | 1 |  | зачёт |
| 2 | Хват ракетки. Передвижения игрока. Игра. |  |  | 1 | наблюдение |
| 3 | Хват ракетки (повторение), передвижения. Жонглирование |  |  | 1 | наблюдение |
| 4 | Жонглирование внутренней стороной ракетки. Игры. |  |  | 1 | наблюдение |
| 5 | Жонглирование внешней стороной ракетки. Игры. |  |  | 1 | наблюдение |
| 6 | Жонглирование внешней стороной ракетки. Эстафеты. |  |  | 1 | эстафета |
| 7 | Жонглирование внутренней и внешней стороной ракетки. |  |  | 1 |  |
| 8 | Жонглирование мячом. Подача мяча через сетку. |  |  | 1 |  |
| 9 | Подача и приём мяча внешней стороной ракетки. |  |  | 1 |  |
| 10 | Подача и приём мяча внутренней стороной ракетки. |  |  | 1 |  |
| 11 | Подача и отбивание мяча внешней и внутренней стороной ракетки. |  |  | 1 |  |
| 12 | Подача и отбивание мяча. Эстафеты. |  |  | 1 |  |
| 13 | Развитие скорости и ловкости. Правила игры. Умение вести правильно отчёт. |  | 0,5 | 0,5 |  |
| 14 | Учимся играть в настольный теннис. |  |  | 1 |  |
| 15 | Жонглирование ракеткой. Игры у стенки. |  |  | 1 |  |
| 16 | Подвижные игры. |  |  | 1 |  |
| 17 | Подвижные игры. |  |  | 1 | соревнования |
|  | **Техника игры в настольный теннис. Упражнения на развитие силы и ловкости** | **23** |  |  |  |
| 1 | Игра у стенки. Настольный теннис. |  |  | 1 |  |
| 2 | Игра у стенки. Настольный теннис. |  |  | 1 |  |
| 3 | Подача мяча. Настольный теннис. |  |  | 1 |  |
| 4 | Подача мяча. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 | игра |
| 5 | Набивание мяча ракеткой. |  |  | 1 |  |
| 6 | Подача мяча. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 | игра |
| 7 | Игра у стенки. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 | игра |
| 8 | Хват и стойка. Парирование. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 9 | Передача мяча в парах. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 10 | Игра в парах на теннисных столах |  |  | 1 | мини-турнир |
| 11 | Игра в парах. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 12 | Игра в парах. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 13 | Игра в парах. Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 | игра |
| 14 | Подача мяча(повторение). Подвижные игры. |  |  | 1 |  |
| 15 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  | 1 | соревнования |
| 16 | Подача мяча(повторение). Подвижные игры. |  |  | 1 |  |
| 17 | Набивание мяча. Игра со стенкой. Подача-приём |  |  | 1 |  |
| 18 | Набивание мяча. Игра со стенкой. Подача-приём |  |  | 1 |  |
| 19 | Набивание мяча. Игра со стенкой. Подача-приём |  |  | 1 |  |
| 20 | Кручёная подача мяча. Игры с выбыванием |  |  | 1 | игра |
| 21 | Кручёная подача мяча. Игры с выбыванием |  |  | 1 |  |
| 22 | Кручёная подача мяча. Игры с выбыванием |  |  | 1 |  |
| 23 | Кручёная подача мяча. Игры с выбыванием |  |  | 1 | игра |
|  | **Техника и тактика игры** | **28** |  |  |  |
| 1 | Игра наружной стороной. Настольный теннис. Игра |  |  | 1 |  |
| 2 | Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 | игра |
| 3 | Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 4 | Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 5 | Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 | игра |
| 6 | Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 7 | Настольный теннис. Игра. |  |  | 1 |  |
| 8 | Первенство группы по настольному теннису. |  |  | 1 | соревнование |
| 9 | Первенство группы по настольному теннису. |  |  | 1 |  |
| 10 | Первенство группы по настольному теннису. |  |  | 1 |  |
| 11 | Совершенствование ударов через сетку. |  |  | 1 |  |
| 12 | Совершенствование ударов через сетку. |  |  | 1 |  |
| 13 | Настольный теннис. Игра. Подвижные спортивные игры. |  |  | 1 |  |
| 14 | Настольный теннис. Игра. Подвижные спортивные игры. |  |  | 1 |  |
| 15 | Настольный теннис. Игра. Подвижные спортивные игры. |  |  | 1 |  |
| 16 | Настольный теннис. Игра. Подвижные спортивные игры. |  |  | 1 |  |
| 17 | Настольный теннис. Парные игры 2х2. |  |  | 1 |  |
| 18 | Настольный теннис. Парные игры 2х2. |  |  | 1 |  |
| 19 | Настольный теннис. Парные игры 2х2. |  |  | 1 |  |
| 20 | Настольный теннис. Игра до 2 побед |  |  | 1 | игра |
| 21 | Настольный теннис. Игра до 2 побед |  |  | 1 | игра |
| 22 | Настольный теннис. Игра до 2 побед |  |  | 1 |  |
| 23 | Настольный теннис. Игра до 2 побед |  |  | 1 |  |
| 24 | Парные игры. Развитие скорости. |  |  | 1 |  |
| 25 | Настольный теннис. Игра с выбыванием |  |  | 1 |  |
| 26 | Первенство группы по настольному теннису. |  |  | 1 | соревнования |
| 27 | Первенство группы по настольному теннису. |  |  | 1 |  |
| 28 | Первенство группы по настольному теннису. |  |  | 1 | зачётная игра |

**Содержание**

|  |
| --- |
| **Тема** |
| **Правила игры в настольный теннис. Виды упражнений 17 часов**  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. |
| **Техника игры в настольный теннис. Упражнения на развитие силы и ловкости- 23 часа**  Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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;  6) 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). |
| **Техника и тактика игры, 28 часов**  Тактика одиночных игр.  Игра в защите.  Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.  Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).  Соревнования |

**Литература**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов B.C., Теннис на столе. М, 1970 г.