

Приложение к ООП ООО № 1
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»**

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Организационно-педагогические условия реализации программы Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей . Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношения к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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 подготовка.

Специальная 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.

Технические приемы игры.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся **должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.**

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки 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:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «всером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1
4.	Практическое занятие. Пробная игра	1
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	1
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1
9.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	1
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	1
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1
12.	Парные игры	1
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1
14.	Подача мяча «веер».	1
15.	Подача мяча «челнок».	1
16.	Подача мяча «маятник».	1
17.	Прием подач ударом.	1
18.	Плоский удар.	1
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	1
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1

21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	1
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	1
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	1
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	1
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	1
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1
29.	Техника удара накатом. ОРУ.	1
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	1
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	1
34.	Соревнования по настольному теннису.	1
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1
36.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	1
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	1
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	1
40.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	1
41.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1
42.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	1
43.	Отработка ударов на теннисном столе	1
44.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	1
45.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	1
46.	Тактика выполнения и приема подачи.	1
47.	Тактические подачи и техника приема подач.	1
48.	Тактика игры с разными противниками	1
49.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	1
50.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	1
51.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	1
52.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	1
53.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	1
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	1
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	1
56.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	1
57.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	1
58.	Игра на счет из одной, трех партий	1
59.	Основные тактические варианты игры.	1
60.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1
61.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	1
62.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	1
63.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в	1

	исходное положение.	
64.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	1
65.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	1
66.	Парные игры.	1
67.	Контрольные игры.	1
68.	Соревнования.	1
	итого	68