# Настольный теннис

# Пояснительная записка

Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков настольным теннисом и охватывает обширный возрастной диапазон обучающихся от 7 до 15 лет. Состав групп постоянный. В группах занимается около10 обучающихся.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по настольному теннису; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 34 учебных недель ( 2 часа в неделю). Продолжительность одного занятия не должна превышать 1-го часа.

Обучение ведется- 1 раз в неделю по 1 часа.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**«Настольный теннис»**

***В результате изучения настольного тенниса ученик должен***

# 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.

# овладеть:

* теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

# приобрести:

* навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

# уметь:

* выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

# Содержание курса

1. **Теоретическая подготовка - 2 часа.**
	* Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
	* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
	* Правила поведения на тренировках по настольному теннису (понятие о дисциплине и самодисциплине).
	* Обзор истории настольного тенниса в мире.
	* Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
	* Правила соревнований.
	* Краткий обзор истории настольного тенниса.
	* Терминология.

# Общая физическая подготовка -5 часов

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития общей выносливости Упражнения для развития силы

1. **Специальная физическая подготовка – 6 часов** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения с отягощениями

Технику безопастности при выполнении упражнений (СФП)

# Технико – тактическая подготовка-20 часов

Выполнение основы техники и тактики игры:

* хватка ракетки
* набивание мяча одной стороной ракетки
* набивание мяча 2мя сторонами ракетки поочередно
* пронос мяча на ракетке на время
* выполнение ударов с отскока
* выполнение ударов толчком

# Контрольно-переводные нормативы – 1 часа Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/ | Раздел образовательной деятельности | Количество часов |
| теория | практика | всего |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | **2** |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | 5 | **5** |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 6 | **6** |
| 4 | Тактико-техническая подготовка |  | 20 | **20** |
| 5 | Контрольно-переводные нормативы |  | 1 | **1** |
| **ИТОГО:** | **1** | **33** | **34** |