

«Согласовано»
Методист по ВР
_____ Байкова Л.П.
« » _____ 2020г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Чумакова В.Н.
« » _____ 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная программа по
направлению
«Настольный Теннис».**

Составитель: Кариев А.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Настольный теннис»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание материала Знания о физической культуре

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). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (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).

**Требования к уровню подготовленности учащихся
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.

Программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 8 – 14 лет.

Рассчитана на 68 часов в год, с проведением занятий 2 раз в неделю, продолжительность занятия 30-35 минут. 1 год обучения

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса (ракетки +мяч)
2. Стол для настольного тенниса

Календарно – тематическое планирование Курса «Настольный теннис»**1 год обучения**

№ занятия	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения
1	История возникновения настольного тенниса.	1	

	Правила игры в настольный теннис. ТБ при игре в настольный теннис		
2-3	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2	
4-5	Игра толчком справа и слева	2	
6-7	Атакующие удары по диагонали	2	
8 -9	Атакующие удары по линии	2	
10-11	Игра в защите.	2	
12	Тактические схемы	1	
13 -14	Выполнение подач разными ударами	2	
15 -16	Игра на счет разученными ударами	2	
17	Отработка ударов накато	1	
18	Отработка ударов срезкой	1	
19 -20	Атакующие удары справа разной силы и направления	2	
21 -22	Атакующие удары слева разной силы и направления	2	
23	Удары срезкой справа	1	
24	Удары срезкой слева	1	
25	Удары накато	1	

26	Удары накатом слева	1	
27 - 28	Чередование ударов различных стилей	2	
29	Подача различными ударами	1	
30 - 31	Техника приёма подач разных видов.	2	
32 - 33	Тактика быстрой атаки после подачи	2	
34	Изучение элемента «стоп-спин».	1	
35	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	
36	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1	
37	Техника выполнения ударов по высокому мячу	1	
38 - 39	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
40 - 41	Стиль игры топ-спин + атакующий удар	2	
42 - 43	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ- спин	2	
44 - 45	Стиль игры подрезка + атакующий удар	2	
46	Подача различными ударами.	1	

47 - 48	Техника приёма подач разных видов.	2	
49 - 50	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2	
51 - 52	Тактика игры против атакующего.	2	
53 - 54	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
55 - 56	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	
57 - 58	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2	
59 - 60	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	2	
61	Влияние настольного тенниса на организм.	1	
62 - 63	Чередование ударов различных стилей	2	
64 - 65	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
66 - 68	Соревновательная практика	3	

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

ПОДАЧА

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

1. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.
2. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
3. подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
4. подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
5. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
6. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

1. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
2. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
3. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
4. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
5. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
6. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
7. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
8. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
9. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
10. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

ПАРНАЯ ИГРА

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.