**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144**

**КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

 ***«*ПИНГ-ПОНГ*»***

Возраст детей 7-8 лет.

Срок реализации 2 год обучения

Разработчик: Кудинова Л.Д., педагог дополнительного образования

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенность программы «Пинг-понг» на втором году обучения – это занятия на совершенствование навыков техники и тактики игры, полученных на первом году обучения и освоение новых технических и тактических приемов настольного тенниса. На занятиях второго года обучения усиливается работа над техникой выполнения приемов настольного тенниса, повышается уровень требований к усвоению навыков, физической подготовке. Дети уже могут пробовать себя в турнирах школьного уровня, показывать хороший результат в соревнованиях со сверстниками. Больше внимания уделяется на отработку конкретных приемов и применение их на практике во время игры.

**Цель -** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

**Развивающие:**

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
* повышать уровень общей и специальной функциональной подготовленности.

**Воспитательные:**

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* формировать способности к творческой вариативности технико-тактических действий теннисиста;
* пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**НА 2017-2018 УЧ.ГОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия**  | **Кол-во часов** | **Дата занятия** |
| **План** | **Факт** |
|  | **Вводное занятие**. Правила поведения и ТБ. Физическая культура и спорт России.Развитие настольного тенниса в России.Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. **Практика**. Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки). | *2* | *4.09* |  |
|  | **Общие основы игры** настольный теннис. Правила игры.**ОФП.** ОРУ подъем в сед из положения лежа, бег вокруг стола, бег по «восьмерке». Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину с места. Метания набивного мяча. | *2* | *6.09* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Основы тактики игры. **ОФП.**  | *2* | *11.09* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Техника подачи мяча. **Игровая подготовка.** | *2* | *13.09* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Упражнения с ракеткой и шариком (набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки). **СП.** Метания различных мячей в цель. Развитие ловкости. | *2* | *18.09* |  |
|  | Правила игры настольный теннис. **ОФП.** ОРУ Бег вокруг стола, бег по «восьмерке». Прыжки со скакалкой, прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину с места. Метания набивного мяча. | *2* | *20.09* |  |
|  | **Состояние, развитие н. тенниса** в России**ОФП**. Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра вертушка вокруг стола. | *2* | *25.09* |  |
|  | Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. **СП.** Метания различных мячей в цель. Развитие ловкости. | *2* | *27.09* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Упражнения с ракеткой и шариком (набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки). **СП.** Метания различных мячей в цель. Развитие ловкости. | *2* | *2.10* |  |
|  | Понятие **тактической подготовки**. Подачи мяча, прием подач ударом. **ОФП**. Развитие быстроты и ловкости в эстафетах и подвижных играх. | *2* | *4.10* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Обучение передвижению в стойке при игре, технике перемещений. **ОФП.** Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *9.10* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Обучение передвижению в стойке при игре, технике перемещений. **ОФП.** Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *11.10* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Упражнения с ракеткой и шариком (набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки). **ОФП**. Подвижные игры с мячами. | *2* | *16.10* |  |
|  | **Общие основы настольного тенниса.** Необходимость разминки в занятиях спортом. **СФП** – упр. для рук плечевого пояса, ног. | *2* | *18.10* |  |
|  | **Общие основы настольного тенниса.** Необходимость разминки в занятиях спортом. **СФП** – упр. для рук плечевого пояса, ног. | *2* | *23.10* |  |
|  | Учебные игры. Турнир лицея по настольному теннису | *2* | *25.10* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Основы техники игры (набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки). **ОФП**. Подвижные игры с мячами. | *2* | *30.10* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Основы техники игры (набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки). **ОФП**. Подвижные игры с мячами. | *2* | *1.11* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Розыгрыш мяча. **ОФ**П. Подвижные игры. | *2* | *8.11* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Основы тактики игры. **ОФП.**  | *2* | *13.11* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Основы тактики игры. **ОФП.**  | *2* | *15.11* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Техника подачи мяча. **Игровая подготовка.** | *2* | *20.11* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Тактика быстрой атаки после подачи.**ОФП.** Подвижные игры. Упр. для развития различных групп мышц.  | *2* | *22.11* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Тактика быстрой атаки после подачи.**ОФП.** Подвижные игры. Упр. для развития различных групп мышц.  | *2* | *27.11* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Стойка. Передвижения. Подачи мяча. **ОФП**. Подвижные игры. | *2* | *29.11* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Тактика защиты. **Учебные игры.** | *2* | *4.12* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Тактика защиты. **Учебные игры.** | *2* | *6.12* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Приемы атаки. **ОФП**. Упражнения для развития быстроты. | *2* | *11.12* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Приемы атаки. **ОФП**. **Подвижные игры.** Игровая подготовка. | *2* | *13.12* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Приемы атаки. **ОФП**. **Подвижные игры.** Игровая подготовка. | *2* | *18.12* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Сочетание приемов. **ОФП.** Развитие физических качеств. | *2* | *20.12* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Отработка приемов при защите и розыгрышу мяча. **Игровая подготовка.** | *2* | *25.12* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Отработка приемов при защите и розыгрышу мяча. **Игровая подготовка.** | *2* | *27.12* |  |
|  | **Техническая подготовка**. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. **ОФП**. Подвижные игры. | *2* | *10.01* |  |
|  | **СП.** Методика тренировки теннисистов. Обучение простым приемам техники игры и тактическим действиям. **ОФП**. Развитие быстроты и ловкости в эстафетах и подвижных играх. | *2* | *15.01* |  |
|  | **СП.** Методика тренировки теннисистов. Обучение простым приемам техники игры и тактическим действиям. **ОФП**. Развитие быстроты и ловкости в эстафетах и подвижных играх. | *2* | *17.01* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Атака.**ОФП.** Упражнения для развития быстроты и ловкости. | *2* | *22.01* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Отработка приемов. **ОФП**. Подвижные игры. | *2* | *24.01* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Отработка приемов. **ОФП**. Подвижные игры. | *2* | *29.01* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Упражнения с ракеткой и шариком у стола. **Игровая подготовка.** | *2* | *31.01* |  |
|  | **СП.** Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебные игры. | *2* | *5.02* |  |
|  | **СП.** Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебные игры. | *2* | *7.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *12.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *14.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *19.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *21.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *26.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *28.02* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *5.03* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. Турнир секции. | *2* | *7.03* |  |
|  | **Учебные игры**. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. Турнир секции. | *2* | *12.03* |  |
|  | **Итоговое занятие**. Разбор прошедших игр. Игровая подготовка. | *2* | *14.03* |  |
|  | **Общие основы настольного тенниса.** Специальные термины**.** Необходимость разминки в занятиях спортом. **Техническая подготовка**. Отработка ударов у стенки. **ОФП**. Развитие физических качеств в эстафетах и подвижных играх. | *2* | *19.03* |  |
|  | **СП.** Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. **Игровая подготовка. Учебные игры.** | *2* | *21.03* |  |
|  | **СП.** Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. **Игровая подготовка. Учебные игры.** | *2* | *26.03* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Стойка, техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом. Передвижения. **ОФП**. Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *28.03* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Техника передвижения теннисиста, стойка теннисиста. **СП.** Метания различных мячей в цель. Развитие ловкости. | *2* | *2.04* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Техника передвижения теннисиста, стойка теннисиста. **СП.** Метания различных мячей в цель. Развитие ловкости. | *2* | *4.04* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Прием подач ударом; удары атакующие, защитные;**СП**. Упражнения для развития быстроты, ловкости. | *2* | *9.04* |  |
|  | **СП**. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. **Игровая подготовка. Учебные игры.** | *2* | *11.04* |  |
|  | **СП**. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. **Игровая подготовка. Учебные игры.** | *2* | *16.04* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Переход от защиты к атаке. **СП**. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры. | *2* | *18.04* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Переход от защиты к атаке. **СП**. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры. | *2* | *23.04* |  |
|  | **Тактическая подготовка** Подачи мяча в нападении; подача накатом, подача срезкой. **Учебные игры**. Парные игры**.** | *2* | *25.04* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. **СП.** Развитие специальных физических качеств. | *2* | *2.05* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. **СП.** Развитие специальных физических качеств. | *2* | *7.05* |  |
|  | **Техническая подготовка.** Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении. Техника приема подач разных видов. **Учебные игры**. Парные игры. | *2* | *14.05* |  |
|  | **Тактическая подготовка.** Розыгрыш мяча разными подачами. **Учебные игры**.  | *2* | *16.05* |  |
|  | **Тактическая подготовка**. Тактика атаки после подрезки. Тактика атаки после наката **ОФП**. Подвижные игры. | *2* | *21.05* |  |
|  | **Учебные игры**. Парные игры;«игра защитника против атакующего»;«игра атакующего против защитника». | *2* | *23.05* |  |
|  | **Учебные игры**. Итоговый турнир. **Итоговое занятие**. Разбор прошедших игр. | *2* | *28.05* |  |
|  | **Учебные игры**. Итоговый турнир. **Итоговое занятие**. Разбор прошедших игр. | *2* | *30.05* |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Вводное занятие**

**Теория**

* сведения о современном этапе игры в настольный теннис. Олимпийские игры;
* инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
* правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
* правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* правила игры в настольный теннис.

**Практика.** Турнир.

1. **Теоретические сведения по настольному теннису**

**Теория.** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Терминология игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки.

1. **Общефизическая подготовка**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

**Практика.**

* Подвижные игры: с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Подачи слева и справа неигровой рукой.
* ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
* бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, бег на дистанцию до 500 м.
* прыжки в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.
1. **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

**Практика.**

* упражнения для развития прыжковой ловкости;
* упражнения для развития силы;
* упражнения для развития выносливости;
* упражнения для развития гибкости;
* упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
1. **Техническая подготовка**

**Теория.** Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

**Практика.**

* удар с нижним вращением – «подрезка»
* удар с верхним вращением – «накат»
* удар «топ-спин» - сверх крученый удар,
* по диагонали;
* «восьмерка»;
* в один угол стола;
* по подставке справа;
* по подрезке справа;
* топ спин справа по подрезке справа;
* топ спин слева по подрезке слева;
* «кручёная свеча»;
* плоский удар.
1. **Тактика игры**

**Теория.** Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

**Практика.**

 Подачи:

* атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
* подготавливающие атаку;
* защитные, не позволяющие противнику атаковать.

 Прием подач ударом:

* атакующим;
* подготовительным;
* защитным.

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

* завершающий удар;
* удар по «свече»;
* контратакующий удар;
* заторможенный укороченный удар.

 Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

* короткие;
* средние;
* длинные.

 Удары по высоте отскока на стороне соперника:

* ниже уровня стола;
* ниже уровня сетки;
* средние(20–30 см);
* высокие(50–60 и выше).
1. **Учебная игра**

**Теория.** Правила игры, соревнований и системы их проведения. Ведение счета, проведение игры на большинство их трех партий, круговая система соревнований, судейство на соревнованиях.

**Практика.**

* игра защитника против атакующего;
* игра атакующего против защитника;
* игра атакующего против атакующего;
* парные игры.
* игра защитника против атакующего;
* игра атакующего против защитника;
* игра атакующего против атакующего;
* парные игры.

 8. **Итоговое занятие**

**Теория.** Определение ошибок в технике и тактике игры, сдача правил игры, судейство соревнований.

**Практика.** Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, свободная игра.

**Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

***Предметные:***

* знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* знать правила и технику игры в настольный теннис, правила подготовки и участия в соревнованиях;
* уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

***Метапредметные:***

* уметь ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
* усвоить базовые ценности «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»
* стремиться к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации;
* владеть навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.

***Личностные:***

* уметь организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
* уметь проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях;
* владеть техническими навыками игры в настольный теннис;
* уметь пропагандировать здоровый образ жизни;
* участвовать в спортивно-массовых делах и физкультурно-оздоровительных праздниках;
* уметь организовать социально-полезную деятельность в коллективе.
* .