**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144**

**КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

**«Настольный теннис»**

Год обучения 1

Группа 1

Возраст учащихся 11-15 лет

Чураков Андрей Владимирович

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенность программы «Пинг-понг» на первом году обучения – это занятия на получение навыков техники и тактики игры и освоение технических и тактических приемов настольного тенниса. На занятиях первого года обучения проводится работа над техникой выполнения приемов настольного тенниса, по усвоению навыков, физической подготовки. Ученики начинает соревновательную деятельность в турнирах школьного уровня, показывают 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 учащихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

* развитие координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
* формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
* повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.

**Воспитательные:**

* способствование развитию социальной активности учащихся: воспитания чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* формирование способности к творческой вариативности технико-тактических действий теннисиста;
* пропагандированное здорового образа жизни.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**НА 2017-2018 УЧ.ГОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата занятия** | |
| **п/п** | **План** | **Факт** |
| 1. | 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* | *7 сен* |  |
| 2. | Общие основы игры настольный теннис. Правила игры. ОФП. ОРУ Подъем в сед из положения лежа, бег вокруг стола, бег по «восьмерке». Прыжки со скакалкой, Эстафеты с набиванием мяча. Метания набивного мяча. Техника хвата теннисной ракетки | *2* | *8 сен* |  |
| 3. | Сдача входных нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., кросс, метание мяча в цель, прыжок в длину с места, подтягивание. Удары откидкой слева и справа, удар накатом. Различные виды подач. Технические элементы в защите и нападении. | *2* | *14 сен* |  |
| 4. | Сведения о строении и функциях организма человека. Техника подачи мяча, прием, подача ударом, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста ОФП. Развитие быстроты и ловкости в эстафетах и подвижных играх. | *2* | *15 сен* |  |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.. Обучение передвижению в стойке при игре, технике перемещений. ОФП. Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *21 сен* |  |
| 6. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.. Обучение передвижению в стойке при игре, технике перемещений. ОФП. Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *22 сен* |  |
| 7. | Понятие тактической подготовки Техническая подготовка. Упражнения с ракеткой и шариком(набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки). ОФП. Подвижные игры с мячами. | *2* | *28 сен* |  |
| 8. | Физические качества и физическая подготовка. Необходимость разминки в занятиях спортом. СФП – упр. для рук плечевого пояса, ног. Упражнения для развития силы. Основные виды вращения мяча. | *2* | *29 сен* |  |
| 9. | Техническая подготовка. Основы техники игры(набивание ладонной и тыльной стороной ракетки, набивание у стенки).. ОФП. Подвижные игры с мячами. | *2* | *5 окт* |  |
| 10. | Тактическая подготовка. Розыгрыш мяча. Основы тактики игры ОФП. Подвижные игры. | *2* | *6 окт* |  |
| 11. | Техническая подготовка. Техника подачи мяча., подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг». Игровая подготовка. | *2* | *12 окт* |  |
| 12. | Техническая подготовка. Техника подачи мяча: удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Игровая подготовка. | *2* | *13 окт* |  |
| 13. | Тактическая подготовка. Тактика быстрой атаки после подачи. ОФП. Подвижные игры. Упр. для развития различных групп мышц. | *2* | *19 окт* |  |
| 14. | Техническая подготовка. Стойка. Передвижения. Подачи мяча: подачи мяча в нападении, прием подач ударом. ОФП. Подвижные игры. | *2* | *20 окт* |  |
| 15. | Тактическая подготовка. Тактика защиты. Учебные игры. | *2* | *26 окт* |  |
| 16. | Тактическая подготовка. Приемы атаки. ОФП. Упражнения для развития быстроты. | *2* | *27 окт* |  |
| 17. | Тактическая подготовка. Приемы атаки. ОФП. Подвижные игры. Игровая подготовка. | *2* | *2 ноя* |  |
| 18. | Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите и розыгрышу мяча. Игровая подготовка. | *2* | *3 ноя* |  |
| 19. | Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите и розыгрышу мяча. Игровая подготовка. | *2* | *9 ноя* |  |
| 20. | Техническая подготовка. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. ОФП. Подвижные игры. | *2* | *10 ноя* |  |
| 21. | СП. Методика тренировки теннисистов. Обучение простым приемам техники игры и тактическим действиям. ОФП. Развитие быстроты и ловкости в эстафетах и подвижных играх. | *2* | *16 ноя* |  |
| 22. | Тактическая подготовка. Атака. ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости. | *2* | *17 ноя* |  |
| 23. | Техническая и тактическая подготовка. Совершенствования техники подачи мяча. Основы тактики. Игровая подготовка. | *2* | *23 ноя* |  |
| 24. | Совершенствование изученных приемов игры Тактика быстрой атаки после подачи. ОФП. Подвижные игры. Упр. для развития различных групп мышц. | *2* | *24 ноя* |  |
| 25. | СП. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки, удары, отличающиеся по длине полета мяча Учебные игры. | *2* | *30 ноя* |  |
| 26. | Учебные игры. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *1 дек* |  |
| 27. | Сдача промежуточных нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., метание мяча в цель, прыжок в длину с места, подтягивание. Удары откидкой слева и справа. Различные виды подач. Технические элементы в защите и нападении. | *2* | *7 дек* |  |
| 28. | Итоговое занятие. Разбор прошедших игр. Игровая подготовка. | *2* | *8 дек* |  |
| 29. | 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* | *14 дек* |  |
| 30. | СП. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки, удары по высоте отскока на стороне соперника. Игровая подготовка. Учебные игры. | *2* | *15 дек* |  |
| 31. | СП. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Игровая подготовка. Учебные игры. | *2* | *21 дек* |  |
| 32. | Техническая подготовка. Стойка, техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом. Передвижения. ОФП. Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *22 дек* |  |
| 33. | Техническая подготовка. Совершенствование техники передвижения теннисиста, стойка. Отработка ударов в нападении и защите. ОФП. Подвижные игры с различными мячами. | *2* | *28 дек* |  |
| 34. | Техническая подготовка. Техника передвижения теннисиста, стойка теннисиста. СП. Метания различных мячей в цель. Развитие ловкости. | *2* | *29 дек* |  |
| 35. | Тактическая подготовка. Прием подач ударом; - удары атакующие, защитные; удар без вращения – «толчок». СП. Упражнения для развития быстроты, ловкости. | *2* | *11 янв* |  |
| 36. | СП. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Игровая подготовка. Учебные игры. | *2* | *12 янв* |  |
| 37. | Тактическая подготовка. Сочетание приемов. Подвижные игры. ОФП. Развитие физических качеств в эстафетах с различными мячами. | *2* | *18 янв* |  |
| 38. | Совершенствовать подачи: по подставке справа. Отработка приемов. ОФП. Подвижные игры. | *2* | *19 янв* |  |
| 39. | Тактическая подготовка. Сочетание приемов. Подвижные игры. ОФП. Развитие физических качеств в эстафетах с различными мячами. | *2* | *25 янв* |  |
| 40. | Техническая подготовка. Подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»; ОФП. Подвижные игры. | *2* | *26 янв* |  |
| 41. | Техническая подготовка. Подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»; ОФП. Подвижные игры. | *2* | *1 фев* |  |
| 42. | СП. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Игровая подготовка. Двусторонние игры. | *2* | *2 фев* |  |
| 43. | Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите. Игровая подготовка. Двусторонние игры. | *2* | *8 фев* |  |
| 44. | Тактическая подготовка. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Атакующие удары справа разной силы и направления. ОФП. Подвижные игры. | *2* | *9 фев* |  |
| 45. | Турнир лицея по настольному теннису | *2* | *15 фев* |  |
| 46. | Учебные игры. Контрольные игры по упрощенным правилам. | *2* | *16 фев* |  |
| 47. | Обучение передвижению влево-вправо и вперёд-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа. | *2* | *22 фев* |  |
| 48. | Тактическая подготовка. Удар без вращения – «толчок». ОФП. Подвижные игры. | *2* | *29 фев* |  |
| 49. | Тактическая подготовка. Удар без вращения – «толчок». ОФП. Подвижные игры. | *2* | *1 мар* |  |
| 50. | Техническая подготовка. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. ОФП. Подвижные игры. | *2* | *7 мар* |  |
| 51. | Техническая подготовка. Розыгрыш мяча разными подачами. СП. Эстафеты с разными мячами. Развитие качеств. | *2* | *14 мар* |  |
| 52. | Техническая подготовка. Розыгрыш мяча разными подачами. СП. Эстафеты с разными мячами. Развитие качеств. | *2* | *15 мар* |  |
| 53. | СП. Метания различных мячей в цель. Подвижные игры с мячами. ОФП. Развитие физических качеств. | *2* | *21 мар* |  |
| 54. | Учебные игры. Контрольные игры по упрощенным правилам | *2* | *22 мар* |  |
| 55. | СП: - упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча. Игровая подготовка. | *2* | *28 мар* |  |
| 56. | СП: - упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча. Игровая подготовка. | *2* | *29 мар* |  |
| 57. | Техническая подготовка. Отработка ловли мяча на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении. СП. Развитие специальных физических качеств. | *2* | *4 апр* |  |
| 58. | Тактическая подготовка. Удары различные по высоте отскока на стороне соперника. ОФП. Развитие физических качеств. | *2* | *5 апр* |  |
| 59. | Техническая подготовка. Основные виды вращения мяча. СП. Упражнения для развития быстроты. | *2* | *11 апр* |  |
| 60. | СП: - упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча. Игровая подготовка. | *2* | *12 апр* |  |
| 61. | Учебные игры. Парные игры; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника». | *2* | *18 апр* |  |
| 62. | Учебные игры. Парные игры; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника». | *2* | *19 апр* |  |
| 63. | Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите. СП. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры. | *2* | *25 апр* |  |
| 64. | Турнир лицея по настольному теннису на кубок ОДОД | *2* | *26 апр* |  |
| 65. | Тактическая подготовка. Переход от защиты к атаке. СП. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры. | *2* | *2 май* |  |
| 66. | Тактическая подготовка Подачи мяча в нападении; Подача накатом, подача срезкой. Учебные игры. Парные игры. | *2* | *3 май* |  |
| 67. | Тактическая подготовка. Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. СП. Развитие специальных физических качеств. | *2* | *10 май* |  |
| 68. | Техническая подготовка. Чередование ударов различных стилей. СП Развитие физических качеств. Подвижные игры. | *2* | *16 май* |  |
| 69. | Тактическая подготовка. Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. СП. Развитие специальных физических качеств. | *2* | *17 май* |  |
| 70. | Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите. СП. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры. | *2* | *23 май* |  |
| 71. | Сдача итоговых нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., кросс, метание мяча в цель, прыжок в длину с места, подтягивание. Удары откидкой слева и справа, удар накатом. Различные виды подач. Технические элементы в защите и нападении. | *2* | *24 май* |  |
| 72. | Итоговое занятие. Учебные игры. Итоговый турнир. Разбор прошедших игр. | *2* | *30 май* |  |

**содержание программы 1 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория.**

* Правила поведения и ТБ.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
* Развитие настольного тенниса в России.
* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

**Практика**. Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

1. **Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.Физические качества и физическая подготовка.

**Практика.**

* Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра «Вертушка вокруг стола» .
* ОРУ: Подъем в сед из положения лежа.
* Бег: бег 60 м, бег вокруг стола, бег по «восьмерке».
* Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину.
* Метания.

**3. Специальная подготовка**

**Теория.** Гигиенические требования к занимающимся спортом**.** Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в настольный теннис.

**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.** Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка.

**Практика**

* техника хвата теннисной ракетки
* жонглирование теннисным мячом
* передвижения теннисиста
* стойка теннисиста
* основные виды вращения мяча
* подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»;
* удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

1. **Тактика игры**

**Теория.** Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

**Практика.**

* + - подачи мяча в нападении;
    - прием подач ударом;
* удары атакующие, защитные;
* удары, отличающиеся по длине полета мяча;
* удары по высоте отскока на стороне соперника;
* удар без вращения – «толчок».

1. **Учебная игра**

**Теория.** Установка на игру и разбор результатов игры.

**Практика.** Игры:

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

1. **Итоговое занятие**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Спортивные соревнования турниры секции.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения**

***Предметные***

* знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* знать правила и технику игры в настольный теннис, правила использования спортивного инвентаря;
* уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.
* владеть техническими навыками игры в настольный теннис.

***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***

* понимать значение правильного режима дня юного спортсмена
* уметь организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
* уметь пропагандировать здоровый образ жизни;
* участвовать в спортивно-массовых делах и физкультурно-оздоровительных праздниках.
* в коллективе.