

Приложение №1

Приложение к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»

Рабочая программа по курсу «Настольный теннис»

Для детей среднего и старшего возраста

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития. Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1 час. Курс рассчитан на 68 часов (в том числе, теоретические занятия – 18, практические занятия – 50). В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач»

Программа адресована для обучающихся 5-11 классов.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. В год - 68 часов.

Форма обучения: очная.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Учебно-тематический план

№	Тема	кол-во часов
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.	3
2.	Правила игры. Стойки, перемещения.	3
3.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	3
4.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.	4
5.	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.	4
6.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно Физическая подготовка.	4
7.	Удары справа и слева ракеткой по мячу на тренировочной стенке. Физическая подготовка.	2
8.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	3
9.	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка	4
10.	Подачи мяча. Физ. подготовка. Удары накатом, подрезкой.	4
11.	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка.	4
12.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча.	4

13.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.	2
14.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	4
15.	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка	2
16.	Атакующие удары справа	3
17.	Подачи мяча. Игровая подготовка	3
18.	Игра срезкой и подрезкой различные варианты по длине полета мяча.	3
19.	Физическая подготовка. Игра.	3
20.	Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Прием подач. Физическая подготовка	3
21.	Соревнования на точность попадания.	2
22.	Учебная игра	1

Содержание программы.

Тема 1. Техника подачи «маятник»

Теория: Знакомство с техникой подачи «маятник» справа.

Практика: Овладение техники подачи «маятник» справа.

Совершенствование подачи «маятник» справа.

Тема 2. Техника удара «подставка» справа

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» справа.

Практика: Овладение техники удара «подставка» справа.

Совершенствование техники удара подставка справа.

Тема 3. Техника удара «подставка» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» слева.

Практика: Совершенствование удара подставка слева и справа. Овладение техникой удара «подставка» слева.

Тема 4. Техника подачи прямым ударом.

Теория: Знакомство с техникой подачи прямым ударом.

Практика: Овладение техники подачи прямым ударом. Совершенствование техники подачи прямым ударом.

Тема 5. Техника выполнения подачи «веер» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения подачи веер справа.

Практика: Овладение техники подачи веер справа. Совершенствование техники подачи веер справа.

Тема 6. Техника выполнения подачи «веер» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «веер» слева.

Практика: Овладение техники подачи веер слева.

Совершенствование техники подачи веер слева.

Тема 7. Техника выполнения удара «справа».

Теория: Знакомство с техникой удара срезка справа.

Практика: Овладение техники удара срезка справа.

Совершенствование техники удара срезка справа.

Тема 8. Техника выполнения удара «срезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара срезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара срезка слева. Совершенствование техники удара срезка слева.

Тема 9. Техника выполнения удара «подрезка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка справа. Совершенствование техники удара подрезка справа.

Тема 10. Техника выполнения удара «подрезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка слева. Совершенствование техники выполнения удара подрезка слева.

Тема 11. Техника выполнения удара «подставка».

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подставка. Знакомство с техникой выполнение удара подставка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подставка справа. Совершенствование техникой удара подставка справа. Овладение техникой выполнения удара подставка слева. Совершенствование техники выполнения удара подставка слева.

Тема 12. Техника выполнения удара «накат» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара накатом справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом справа. Совершенствование техники выполнение удара накатом справа.

Тема 13. Техника выполнения удара «накат» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара накатом слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом слева. Совершенствование техники выполнение удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнение удара накатом справа и слева.

Тема 14. Техника выполнения удара «подкрутка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подкрутка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка справа. Совершенствование техники выполнение удара подкрутка справа.

Тема 15. Техника выполнения удара «подкрутка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подкрутка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка слева. Совершенствование техники выполнение удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнение удара подкрутка справа и слева.

Тема 16. Техника выполнения удара «топ-спин» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара. топ-спин справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин справа. Совершенствование техники выполнение удара топ-спин справа.

Тема 17. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара топ-спин слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин слева.

Совершенствование техникой выполнения удара топ-спин справа и слева.

Тема 18. Игры с применением всех технических ударов и подач

Практика: Игры с использованием всех изученных техник выполнения ударов.