Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №7» г. Торжка

Принята «Утверждаю»

решением педагогического совета Директор гимназии

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Добродумова

 Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Проверено.

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Краевская

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.

 Рабочая программа

по внеурочной деятельности (секции настольный теннис)

предмет

5 - 8

класс

базовый

уровень (базовый, профильный)

 Составитель:

 учитель физической культуры

 предмет

 Булгаков Юрий Витальевич

 Ф.И.О.

 **Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- обучение технике и тактике настольного тенниса;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

 **Нормативы .**

 Перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

**юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 4,55-5,55 | 5,6-6,45 | 6,46-7,45 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 43-32,6 | 32,7-27 | 26,7-21 | 20,8-16,2 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 | 18,1-15,7 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,5-35 | 34,8-31 | 30,8-26 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 25-35 | 36-45 | 46-55 | 56-67 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 154-190 | 191-215 |  |
| 8. | Бег 60м | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,14 |  |

**девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 | 6,23-6,92 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 47-37 | 36,7-31 | 30,7-25 | 24,7-17,8 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-24 | 23,9-22,1 | 22-20,1 | 20-17,6 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,6-37 | 36,8-33 | 32,8-28 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 10-20 | 21-30 | 32-40 | 41-52 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 137-155 | 156-180 |  |
| 8. | Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9 |  |

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

 **Учебный план.**

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

 **Учебно-тематический план занятий секции**

 **настольный теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **ВСЕГО** |
| 1. | Краткий обзор настольного тенниса в Росси | 1 | - | *1* |
| 2. | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 1 | - | *1* |
| 3. | Общая и специальная подготовка | 1 | - | *1* |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 1 | - | *1* |
| 5. | Место занятий, оборудование. | 1 | - | *1* |
| 6. | Техника игры в настольный теннис | - | 35 | *35* |
| 7. | Тактика игры в настольный теннис | 1 | 14 | *15* |
| 8. | ОФП | 1 | 6 | *7* |
| 9. | Участие в соревнованиях по минифутболу. | - | 2 | *2* |
| 10. | Медицинское обследование. | - | 2 | *2* |
| 11. | Контрольные испытания. | - | 2 | *2* |
| **ИТОГО:** | **7** | 61 | **68** |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**По спортивным секциям**

**Настольный теннис**

Количество часов: всего-68

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Дата | Примечание |
| 1. | Правила игры. Понятия о технике и тактике игры. Инструктаж по ТБ. | 0,5 | 0,5 |  |
| 2. | ТБ. Организация действий игроков в различных ситуациях. Судейство в настольном теннисе. | 0,5 | 0,5 |  |
| 3. | ТБ. Основы тактике игры. | 0,5 | 0,5 |  |
| 4. | ТБ. Основы тактике игры. |  | 1 |  |
| 5. | ТБ. Основы технике игры. |  | 1 |  |
| 6. | ТБ. Основы технике игры. |  | 1 |  |
| 7. | ТБ. Упражнения с ракеткой и шариком. | 0,5 | 0,5 |  |
| 8. | ТБ. Упражнения с ракеткой и шариком. |  | 1 |  |
| 9. | ТБ. Групповые игры. | 0,5 | 0,5 |  |
| 10. | ТБ. Групповые игры. |  | 1 |  |
| 11. | ТБ. Техника подачи с толчком. | 0,5 | 0,5 |  |
| 12. | ТБ. Техника подачи с толчком. |  | 1 |  |
| 13. | ТБ. Техника подачи с толчком. |  | 1 |  |
| 14. | ТБ. Групповые игры. |  | 1 |  |
| 15. | ТБ. Игра толчком справа и лева. | 0,5 | 0,5 |  |
| 16. | ТБ. Игра толчком справа и лева. |  | 1 |  |
| 17. | ТБ. Игра толчком справа и лева. |  | 1 |  |
| 18. | ТБ. Групповые игры. |  | 1 |  |
| 19. | ТБ. Атакующие удары по диагонали.  | 0,5 | 0,5 |  |
| 20. | ТБ. Атакующие удары по диагонали. |  | 1 |  |
| 21. | ТБ. Атакующие удары по диагонали. |  | 1 |  |
| 22. | ТБ. Групповые игры. |  | 1 |  |
| 23. | ТБ. Атакующие удары по линии. | 0,5 | 0,5 |  |
| 24. | ТБ. Атакующие удары по линии. |  | 1 |  |
| 25. | ТБ. Атакующие удары по линии. |  | 1 |  |
| 26. | ТБ. Групповые игры. |  | 1 |  |
| 27. | ТБ. Игра в защите. | 0,5 | 0,5 |  |
| 28. | ТБ. Игра в защите. |  | 1 |  |
| 29. | ТБ. Игра в защите. |  | 1 |  |
| 30. | ТБ. Групповые игры. |  | 1 |  |
| 31. | ТБ. Отработка удара накатом. | 0,5 | 0,5 |  |
| 32. | ТБ. Отработка удара накатом |  | 1 |  |
| 33. | ТБ. Отработка удара накатом |  | 1 |  |
| 34. | Соревнования в секции |  | 1 |  |

**Литература.**

1.Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
3. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995