



## **Пояснительная записка**

Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения, - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта.

Актуальность данного курса заключается в том, что модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей решения этих задач - раскрытие воздействия некоторых видов спорта, например, настольного тенниса на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений.

Новизна программы заключается в том, что настольный теннис не преподается в школе.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана для учащихся 5 - 9 классов

### **Цели курса:**

- вызвать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис;
- научить основным правилам игры;
- развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера;

### **Задачи курса:**

- способствовать нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.
- развитие физических качеств, повышение работоспособности.
- пропаганда настольного тенниса среди школьников.

В выборе темы и содержания данного курса я руководствовался следующими фактами: большой процент детей имеет физические отклонения: нарушение опорно-двигательного аппарата, отклонения в работе дыхательной системы, мышечной системы, а по результатам тестирования, у учащихся регулярно, систематически занимающихся настольным теннисом наблюдается положительная динамика физической работоспособности.

### **Формы, методы организации:**

- групповая форма;
- индивидуальная форма;
- метод круговой тренировки;
- поточный метод.

### **Методы и приемы обучения:**

- словесные и наглядные;
- практические;
- самостоятельная работа.

**Формы контроля:**

-мониторинг.

**Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Всего часов	Количество часов		Виды деятельности	Контроль
			Лекции	Практика		
1	Сущность, значение и развитие игры	2	1	1	лекция, беседа	входящий
2	Средства настольного тенниса	6	1	5	доклад, беседа, практические упражнения	
3	Тактические действия	4		4	доклад, работа в группах, практические упражнения	
4	Медицинский контроль	1	1		работа в группах, анализ	промежуточный
5	Методика обучения и тренировки	10	2	8	работа в группах, практические упражнения	
6	Техника игры, соревнования	10	1	9	работа в группах, соревнования, анализ	промежуточный
7	Уровень физической подготовленности	1		1	анализ	итоговый
<b>Итого:</b>		34	6	28		

## **Содержание программы**

### **1. Сущность, значение и развитие игры:**

- история возникновения настольного тенниса;
- актуальность, популярность настольного тенниса;
- особенности настольного тенниса;
- влияние настольного тенниса на организм.

### **2. Средства настольного тенниса:**

- игровой стол;
- инвентарь;
- правила;
- судейство.

### **3. Тактические действия:**

- тактика игры атакующего;
- тактика игры против атакующего;
- тактика игры атакующего против атакующего;
- тактика парной игры.

### **4. Медицинское обеспечение:**

- медицинское обследование;
- дневник самоконтроля.

### **5. Методика обучения тренировки:**

- физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- спортивная форма;
- игровые упражнения:
  - а) ознакомление,
  - б) обучение,
  - в) закрепление,
  - г) совершенствование технических элементов в игре.

### **6. Техника игры, соревнования:**

- хватка ракетки;
- стойка и передвижения;
- подача;
- удары;
- вращение мяча;

- учебно-тренировочная игра.

## **7. Определение уровня физической подготовленности.**

- контрольные упражнения.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании.- Москва, 1998.
2. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002.
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
5. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
6. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.

## Календарно- тематическое планирование по кружку «Настольный теннис»

№	Тема занятий	Кол- во часов	Дата по плану	Дата факт.
1.	Инструктаж по Т. Б.	1		
2.	Обучение хватки ракетки	2		
3.	Обучение игровой стойки	2		
4.	Набивание мяча одной стороной ракетки	2		
5.	Набивание мяча обеими сторонами ракетки	2		
6.	Освоение удара откидкой слева	2		
7.	Тренировка удара откидкой слева	2		
8.	Набивание мяча на разную контрастную высоту	2		
9.	Удар мяча накатом справа	2		
10.	Тренировка соединений ударов откидкой слева	2		
11.	Тренировка ударов накатом справа	2		
12.	Изучение и тренировка правильных действий кисти при ударе накатом справа	3		
13.	Тренировка сочетаний правильности работы плеча и туловища при ударе накатом справа	4		
14.	Выполнение удара накатом справа из правого угла	2		
15.	Выполнение удара накатом справа из левого угла	2		
16.	Игра 1 на 1	1		

17.	Игра 2 на 2	1		
-----	-------------	---	--	--