МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор Емельяновского дорожно-  строительного техникума  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.П. Калачев  Приказ №\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_2020г. |

**Программа дополнительного образования**

**Спортивная секция: «Настольный теннис»**

п.Емельяново 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обеспечения оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели ставятся следующие задачи:

-обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развивать физические данные: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, чувство ритма, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений;

-кондиционных способностей: скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости;

-способствовать укреплению здоровья;

-развивать двигательные способности;

-повышать общую физическую подготовку.

Воспитать у подростков устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Настольный теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся: действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся ситуацию и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

-овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

-формирование навыков деятельности игрока;

-приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису;

-содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на 40 часов.

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| ТЕМЫ | СОДЕРЖАНИЕ УРОКА |
| Обучение стойке и перемещению.  1 час | ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной \_ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. |
| Обучение упражнениям с ракеткой.  3 часа | ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.  Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);  держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;    держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол, вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.   Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет |
| Тренировка с ракеткой и мячом  3 часа | бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений. |
| Обучение имитации различных ударов  2 часа | Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения  при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. |
| Обучение ударам ракеткой по мячу.  2 часа | Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. |
| Освоение подачи.  4 часа | ОРУ.  Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. |
| Обучение имитации ударов справа.  2 часа | ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку. |
| Обучение имитации ударов слева.  2 часа | Бег на выносливость.   Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;  вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость.  Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. |
| Имитация ударов справа «с лета».  2 часа | Упражнения на развитие координации движений.                                                                 Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра  «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. |
| Отработка смены хватки ракетки,  2 часа | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.  Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. |
| Обучение  игре через сетку.  3 часа | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча.  Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.  Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. |
| Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.  2 часа | Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание |
| Игра об стенку со сменой хватки ракетки.  2 часа | Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание |
| Обучение игре через сетку по линии.  2 часа | ОРУ.  Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями,  Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. |
| Обучение игре кроссом.  2 часа | Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. |
| Обучение игре с пересечением.  1 час | Упражнения на развитие координации движений.  Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.  Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.   Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. |
| Обучение «резаным» ударам у стенки.  1 час | упражнения на отработку прицельности ударов. |
| Двусторонняя игра.  2 часа | Игра через сетку с применением различных приемов. |
| Итоговая игра  2 часа |  |

Используемая литература:

Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.

Утверждаю:

Зам. директора по УВР

Емельяновского дорожно-

строительного техникума

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мазаева Н.Г.

РАСПИСАНИЕ

спортивных секций

«Настольный теннис», «Волейбол»

Руководитель секций Леукошко Александр Александрович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название секции | Кол-во часов | вторник | четверг |
| 1 | Настольный теннис | 40 | 18.00-19.00 |  |
| 2 | Волейбол | 170 | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 |