

**МКОУ «ДУБКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ Н. САЛИМХАНОВА»
Школьный спортивный клуб
«Энергетик»**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 Булатханов И. М.

«01» 09 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Дубкинская СОШ»

 Газимагомедов М

«01» 09 2021 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования по
«Настольному теннису»**

на 2021-2022 учебный год

Учитель физкультуры

Джамалдинов Р.М.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

№ занятия	Дата проведения	Тема занятий	Кол-во часов
1.		<i>Формирование групп.</i>	1
2.		<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с целями и задачами на первый учебный год. <i>Практика:</i> Подвижные игры с элементами настольного тенниса.	1
3.		<i>Теория:</i> История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	1
4.		<i>Практика:</i> Разминка, ОРУ (общеразвивающие упражнения), бег. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой.	1
5.		<i>Теория:</i> Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
6.		<i>Практика:</i> Разминка. ОРУ для всех групп мышц. Бег с заданием. Различные виды жонглирование мячом. Упражнения с ракеткой и мячом на месте, в движении. Отработка ударов справа, слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса.	1
7.		<i>Теория:</i> Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.	1
8.		<i>Практика:</i> Разминка. ОРУ для всех групп мышц. Бег. Изучение техники простейших ударов: -разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. Подвижные игры.	1
9.		Общая и специальная разминка. Разминка у стола (имитация). Изучение техники простейших ударов:	1
10.		-многократное повторение простейших движений на разных скоростях (сначала - медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. Подвижные игры, эстафеты.	1
11.		Общая и специальная разминка. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Игра на столе.	1
12.		Подвижные игры, эстафеты.	1
13.		Общая разминка, ОРУ. Разминка у стола (имитация). Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием. Изучение техники простейших ударов - игра на столе с тренером, партнером одним видом удара (только справа или слева), а затем сочетание ударов справа и слева.	1
14.		Подвижные игры.	1
15.		Общая и специальная разминка, ОРУ. Игра на столе ударами из различных точек. Изучение упражнений с придачей мячу вращения.	1
16.		Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, у стола с ракеткой. Обучение технике одиночных элементов - атакующие удары справа (накат). Подвижные игры.	1
17.		Разминка (ОРУ). Бег, прыжки. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча,	1
18.		по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1

19.		Разминка (ОРУ). Разучивание и имитация подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и прямой с низкой траекторией и стабильностью. Отработка атакующих ударов справа, слева.	1
20.		Подвижные игры.	1
21		Разминка, бег с заданием. ОРУ. Отработка атакующих ударов справа, слева по диагонали, прямой. Обучение удару подставкой	1
22		слева по диагонали и прямой. Игра на столе с партнером	1
23		Эстафеты с бегом, прыжками.	
23		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения с перемещением.	1
24		Отработка атакующих ударов справа, слева (накаты).	
24		Обучение подач с верхним вращением.	1
24		Подвижные игры.	
25		Разминка. ОРУ. Отработка защитных ударов справа, слева	1
26		(подрезка)	
26		Обучение подач с нижним вращением.	1
26		Игра с партнером накатою справа по диагонали и прямой.	
26		Эстафеты с бегом, мячом, прыжками.	
27		Разминка. ОРУ. Бег с заданием. Имитационные упражнения.	1
28		Отработка атакующих ударов (накаты)	
28		Отработка защитных ударов (подрезки)	1
28		Отработка подач с верхним и нижним вращением.	
28		Подвижные игры.	
29		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.	1
30		Обучение удару подставка справа по диагонали и прямой.	
30		Многочисленное повторение накатов, подрезок, подач.	1
30		Обучение правилам игры на счет.	
30		Групповые игры «Круговая», «Мельница».	
31		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.	1
32		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа.	
32		Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева, справа.	1
33		Разминка. ОРУ, бег с заданием.	1
34		Обучение приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка.	
34		Передвижение: одношажным, скользящим и попеременным способом.	1
34		Тренировочные игры на счет с применением подач с нижним вращением и передвижением.	
35.		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.	1
36.		Обучение вариантам комбинаций техники передвижений.	
36.		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	1
36.		Игра на счет с соблюдением правил.	
36.		Эстафеты с бегом, прыжками, скакалкой.	
37.		Разминка ОРУ. Имитационные упражнения с применение всех видов передвижений. Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка	1
38.		справа + подставка слева.	
38.		Игры на счет.	1
39.		Разминка. ОРУ, бег с заданием.	1
40.		Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	
40.		Совершенствование подач и их приема:	
40.		-слева по прямой,	
40.		-срезка справа вправо,	
40.		-индивидуальный технический прием начало атаки по заданию тренера.	1

		Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкости, смелости, игровое мышление и др. качества необходимые для игрока.	
41.		Разминка. ОРУ, бег с заданием. Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола.	1
42.		Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. Тренировочные игры на счет со специальными ограничениями или заданиями.	1
43.		Разминка. ОРУ, бег с заданием. Имитационные упражнения.	1
44.		Совершенствование подач и их приема: -подача вправо с нижним боковым вращением, -прием срезкой подачи по нижнебоковой половине мяча. Эстафетные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию.	1
45.		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.	1
46.		Совершенствование технике выполнения быстрого наката слева-налево. Совершенствование техники выполнения срезки справа-направо: -срезка в дальнюю зону стола, -срезка в ближнюю зону правой половины стола. Тренировочные игры на счет со специальными заданиями.	1
47.		Разминка. ОРУ, бег. Имитационные упражнения.	1
48.		Основные тактические комбинации При приеме подачи соперника: - при длинной подаче — накатом по прямой; - при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Тренировочные игры на счет со специальными техническими или тактическими заданиями.	1
49.		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.	1
50.		Совершенствование подач и их приема: -подача вправо с нижнебоковым вращением, -защитный прием подачи подрезкой по нижнебоковой половине мяча. Отработка накатов, подрезок слева-направо, справа-налево. Подвижные игры направленные на ловкость, смелость, игровое мышление.	1
51.		Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.	1
52.		Отработка защитных ударов срезкой справа и слева в сочетании. Отработка атакующих ударов справа слева в сочетании. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Подвижные игры направленные на быстроту, ловкость и реакцию.	1
53.		Разминка. ОРУ, бег челночный.	1
54.		Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка)	1

		Тренировочные игры на счет.	
1	1	Разминка (ОРУ). Бер, прыжки. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-назад с выполнением ударных действий. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	55.
1	1	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения с перемещением. Отработка атакующих ударов справа, слева (накаты).	57.
1	1	Обучение подач с верхним вращением. ОРУ. Имитационные упражнения с передвижением. Отработка защитных ударов справа, слева (подрезка)	58.
1	1	Обучение подач с нижним вращением. Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой.	59.
1	1	Эстафеты с бегом, мячом, прыжками.	60.
1	1	Разминка. ОРУ, бер с заданием. Обучение приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Передвижение: одношажным, скользящим и попеременным способом.	61.
1	1	Тренировочные игры на счет с применением подач с нижним вращением и передвижением.	62.
1	1	Разминка (ОРУ). Бер, прыжки. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-назад с выполнением ударных действий. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	63.
1	1	Эстафеты с элементами настольного тенниса.	64.
1	1	Разминка ОРУ. Имитационные упражнения с применением всех видов передвижений. Отработка: срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подавка слева.	65.
1	1	Тренировочные игры на счет.	66.
1	1	Разминка. ОРУ, бер с заданием. Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением влодь стола. Совершенствование подач и их приема: слева по прямой, срезка справа вправо, индивидиальный технический прием начало атаки по заданию тренера. Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкости, смелости, игровое мышление и др. качества необходимые для игрока.	67.
1	1	Тренировочные игры на счет.	68.
1	1	Тренировочные игры на счет.	69.
1	1	Соревнования.	70.
1	1	Подведение итогов года.	71.
1	1	Заключительное занятие.	72.