Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Казанский колледж технологии и дизайна»



**Рабочая программа по**

**обучению настольному теннису**

**(для обучающихся 15-18 лет)**

2020 г.

**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Ожидаемые результаты:**

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

**Составила: Седова В.М., преподаватель «Казанского колледжа технологий и дизайна».**

**Рабочая программа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Общее кол-во часов** |
| **1.** | **Инструктаж по технике безопасности.** | **1** | **-** | **1** |
| **2.** | **Игры на счёт.** |  |  |  |
| 2.1 | Правила игры (теория). | 3 |  | 3 |
| 2.2 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | - | 16 | 16 |
| **3.** | **Простые упражнения по элементам (без усложнений).** |  |  |  |
| 3.1 | Имитация ударов на столе. |  | 6 | 6 |
| 3.2 | Упражнения на развитие скорости удара. |  | 4 | 4 |
| 3.3 | Совершенствование подач и их приёма. |  | 6 | 6 |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **16** | **20** |

**Список литературы**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2015.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2018.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2016.