

Спортивная секция

«НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникативность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	1
2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	1
4	Правила игры в настольный теннис.	1
5	Общефизическая подготовка.	1
6	Подвижные игры.	1
7	Общеразвивающие упражнения.	1
8	Бег.	1
9	Прыжки.	1
10	Метания мяча.	1
11	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1
12	Упражнения для развития силы.	1
13	Упражнения для развития выносливости.	1
14	Упражнения для развития гибкости.	1
15	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	1
16	Техника хвата теннисной ракетки.	1
17	Жонглирование теннисным мячом.	1
18	Передвижения теннисиста.	1

19	Стойка теннисиста.	1
20	Основные виды вращения мяча.	1
21	Подачи мяча.	1
22	Удары по теннисному мячу (удар без вращения-«толчком», удар с нижним вращением-«подрезка».)	1
23	Подача в нападении.	1
24	Приём подач ударом.	1
25	Удары атакующие, защитные.	1
26	Удары, отличающиеся по длине полёта мяча.	1
27	Удары по высоте отскока на стороне соперника.	1
28	Парные игры.	1
29	Игра защитника против атакующего.	1
30	Игра атакующего против защитника.	1
31	Игра атакующего против атакующего.	1
32	Совершенствовать подачи.	1
33	Совершенствовать технику приёма.	1
34	Парные игры.	1