|  |
| --- |
| C:\Users\Курабатова\Desktop\Новая папка (3)\2020-05-25\008.jpg |

**Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 года (136 часов) обучения детей в возрасте от 12 до

18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Целью программы;**является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного объединения Центра образования.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

**Задачи программы**:

* Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
* Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
* Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
* Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
* Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
* Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
* Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

**Принципы набора:**

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие медицинского допуска к занятиям; 3 школьный возраст;

4 приоритет спортивным династиям.

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы

Данная        образовательная        программа        по        настольному        теннису        разработана        для учебно-тренировочной группы с периодом в 1года обучения.

Продолжительность        учебно-тренировочных        занятий        в        течение        учебного        года следующая:

* **при нагрузке 4 часа в неделю (136 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;**
* **формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.**

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно  быстрого продвижения воспитанников Центра Образования от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как

олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

**Отличительные        особенности        данной        дополнительной        образовательной программы**заключается в самой природе учреждения дополнительного образования

– это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**І. Теоретическая подготовка**

1. **Физическая культура и спорт в России.**Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2. **История развития мирового и отечественного настольного тенниса.**Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
3. **Гигиена спортсмена и закаливание.**Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. **Места занятий, их оборудование и подготовка**. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.
5. **Правила соревнований по Настольному теннису.**Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

**ІІ. Практическая подготовка**

1. **.Общая физическая подготовка.**Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

1. **Специальная физическая подготовка.**Основывается на базе общей , достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1. **Техническая подготовка**

* Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
* Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
* Серии упражнений с мячом.
* Упражнения на развитие координации движений.
* Тренировка с ракеткой и мячом.
* Обучение имитации различных ударов.
* Отработка различных ударов об стенку.
* Освоение различных ударов через сетку.
* Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
* Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
* Обучение «левой» хватке ракетки.
* Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
* Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
* Контрольные нормативы.
* Серия упражнений на развитие координации движений.
* Игра через сетку.
* Отработка «резаных» ударов.
* Освоение «крученых» ударов.
* Отработка ударов «с лета».
* Игра через сетку с применением различных приемов.
* Отработка удара «смешанных».
* Освоение подачи.
* Отработка игры «с полулета».
* Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
* Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
* Обучение парной игре, игра через сетку парами.
* Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
* Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-тематич план**

**по настольному теннису (4 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая подготовка** |
| 1 | Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 |  |
| 2 | История развития мирового и отечественного Настольного  тенниса. | 4 |  |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных  занятий и отдыха. | 4 |  |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 4 |  |
| 5 | Правила соревнований по настольному теннису. | 4 |  |
|  | **Итого часов.** | **18** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. |  | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. |  | 16 |
| 3 | Техническая подготовка. |  | 25 |
| 4 | Тактическая подготовка. |  | 27 |
| 5 | Игровая подготовка. |  | 19 |
| 6 | Соревнования. | *Согласно календаря* | 16 |
|  | **Итого часов.** |  | **118** |
|  | **Всего часов.** | **136** | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | ***Тема тренировочного процесса*** | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 4.09 |  | Актуальность, популярность настольного тенниса.  Гигиена и врачебный контроль. | 2 |
| 2 | 6.09 |  | Влияние настольного тенниса на организм.  Особенности настольного тенниса. | 2 |
| 3 | 11.09 |  | Изучение элементов стола и ракетки.  Хватка ракетки. | 2 |
| 4 | 13.09 |  | Работа ног, положение корпуса. | 2 |
| 5 | 18.09 |  | Техника движения ногами, руками в игре.  Работа плеча, предплечья и кисти. | 2 |
| 6 | 20.09 |  | Изучение хваток, изучение выпадов.  Техника постановки руки в игре. | 2 |
| 7 | 25.09 |  | Движение ракеткой и корпусом. | 2 |
| 8 | 27.09 |  | Техника движения ногами, руками в игре. | 2 |
| 9 | 2.10 |  | Изучение хваток, изучение выпадов. | 2 |
| 10 | 4.10 |  | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 2 |
| 11 | 9.10 |  | Движение ракеткой и корпусом.  Техника постановки руки в игре. | 2 |
| 12 | 11.10 |  | Изучение хваток, изучение выпадов.  Передвижение игрока приставными шагами. | 2 |
| 13 | 13.10 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 2 |
| 14 | 18.10 |  | Обучение техники подачи прямым ударом.  Обучение движениям при выполнении ударов. | 2 |
| 15 | 23.10 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки.  Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 2 |
| 16 | 25.10 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки.  Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 2 |
| 17 | 30.10 |  | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 2 |
| 18 | 13.11 |  | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 2 |
| 19 | 15.11 |  | Обучение техники подачи прямым ударом.  Обучение движениям при выполнении ударов. | 2 |
| 20 | 20.11 |  | Обучение техники подачи прямым ударом.  Обучение движениям при выполнении ударов. | 2 |
| 21 | 22.11 |  | Учебная игра с изученными элементами.  Владение ракеткой и передвижения у стола. | 2 |
| 22 | 27.11 |  | Набивание мяча на ракетке. Основные тактические варианты игры. | 2 |
| 23 | 29.11 |  | Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | 2 |
| 24 | 4.12 |  | Свободная игра на столе. Подача справа и слева. | 2 |
| 25 | 6.12 |  | Свободная игра на столе. Подача справа и слева. | 2 |
| 26 | 11.12 |  | Открытая и закрытая ракетка.  Обучение техники подачи прямым ударом. | 2 |
| 27 | 13.12 |  | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.  Обучение техники подачи прямым ударом | 2 |
| 28 | 18.12 |  | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.  Учебная игра с элементами подач. | 2 |
| 29 | 20.12 |  | Учебная игра с ранее изученными элементами.  Обучение техники «наката» в игре. | 2 |
| 30 | 25.12 |  | Совершенствование техники постановки руки в игре.  Обучение техники «наката» в игре. | 2 |
| 31 | 27.12 |  | Применение «подставки» в игре.  Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 2 |
| 32 | 10.01 |  | Изучение техники выполнения «подставки» справа. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 2 |
| 33 | 15.01 |  | Изучение техники элемента «подрезка». Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 |
| 34 | 17.01 |  | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. Выполнение наката справа в правый. | 2 |
| 35 | 22.01 |  | Игровые приемы в настольном теннисе.  Выполнение наката справа в правый. | 2 |
| 36 | 24.01 |  | Игровые приемы в настольном теннисе.  Учебная игра с изученными элементами. | 2 |
| 37 | 29.01 |  | Тактика игры атакующего.  Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 2 |
| 38 | 31.01 |  | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.  Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 2 |
| 39 | 5.02 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра.  Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 2 |
| 40 | 7.02 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра.  Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 |
| 41 | 12.02 |  | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.  Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 |
| 42 | 14.02 |  | Совершенствование подач, срезок, накатов.  Подача справа (слева) с подбросом мяча. | 2 |
| 43 | 19.02 |  | Удар "накат": удержание мяча на столе.  Подача справа (слева) с подбросом мяча. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | 21.02 |  | Удар "накат": удержание мяча на столе.  Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 |
| 45 | 26.02 |  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 |
| 46 | 28.02 |  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Подача слева с верхним вращением мяча. | 2 |
| 47 | 4.03 |  | Технические приемы с верхним вращением.  Подача слева с верхним вращением мяча. | 2 |
| 48 | 6.03 |  | Технические приемы с верхним вращением.  Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 2 |
| 49 | 11.03 |  | Удар « накат» справа и слева на столе.  Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 2 |
| 50 | 13.03 |  | Удар « накат» справа и слева на столе.  Свободная игра на столе. | 2 |
| 51 | 18.03 |  | Откидной удар справа. Откидной удар слева. | 2 |
| 52 | 1.04 |  | Выполнение подачи в заданную зону стола.  Игра на счет из одной, трех партий. | 2 |
| 53 | 3.04 |  | Тактика игры против атакующего.  Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 2 |
| 54 | 8.04 |  | Свободная игра на столе.  Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 2 |
| 55 | 10.04 |  | Тактика игры против атакующего.  Игра на счет из одной, трех партий. | 2 |
| 56 | 15.04 |  | Тактика игры атакующего против атакующего.  Откидной удар справа. | 2 |
| 57 | 17.04 |  | Откидной удар слева. Выполнение подачи в заданную зону стола. | 2 |
| 58 | 22.04 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра.  Игра на счет из одной, трех партий. | 2 |
| 59 | 24.04 |  | Тактика игры атакующего против атакующего.  Свободная игра на столе. | 2 |
| 60 | 29.04 |  | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».  Баланс при подаче. Удар с лета. | 2 |
| 61 | 1.05 |  | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.  Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 2 |
| 62 | 6.05 |  | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.  Игра на счет из одной, трех партий. | 2 |
| 63 | 8.05 |  | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.  Выполнение подачи в заданную зону стола. | 2 |
| 64 | 13.05 |  | Учебные игры с заданиями. Баланс при подаче. Удар с лета. | 2 |
| 65 | 15.05 |  | Свободная игра на столе.  Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 2 |
| 66 | 20.05 |  | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Совершенствование игровых навыков сильных ударов. | 2 |
| 67 | 22.05 |  | Игра на счет из одной, трех партий.  Совершенствование игровых навыков сильных ударов | 2 |
| 68 | 27.05 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра.  Свободная игра на столе. Подведение итогов. | 2 |