

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «21» января 2016 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«29» января 2016 г. № 46



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
срок реализации программы: 3 года

составил программу:
педагог дополнительного образования
Хабарова Инна Михайловна

г. Нарьян-Мар
2016 год

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных тренировок в системе дополнительного образования 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. Воробьев, О.В. Матыцин. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

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. Программа рассчитана на 3 года обучения (по 276 часов каждый год обучения). Возраст детей с 10 -16 лет.

Программа 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.

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1) образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

2) развивающие:

- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

3) воспитательные:

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости.
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;

На **спортивно – оздоровительном** этапе зачисляются учащиеся образовательных школ, имеющие разрешения врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса, воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

2. Основопологающие педагогические принципы.

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 222 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

3. Тренировочный процесс.

3.1. Режим занятий.

Так как дети младшего и среднего школьного возраста, 7-15 лет, то недельная нагрузка небольшая, они сравнительно легко переносят 3 тренировки в неделю по 2 часа каждая.

3.2. Структура тренировки.

При подготовке к занятиям нужно обратить внимание на приоритет соревновательной подготовки внутри самой тренировки. Наличие

ежедневного мини-турнира дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических элементов, так как даже небольшая халатность приводит к мгновенному печальному результату. Кроме того, своевременно выявляются технические и тактические ошибки и тут же оперативно устраняются.

Тренировка выглядит стандартно:

а) разминка - изучение и отработка технических элементов 40-45 минут в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая - чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач. У опытных теннисистов работа над подачами занимает от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{3}$ тренировочного времени. Работают над подачами и техническими приемами в парах, реже в группах. И даже здесь применяется соревновательный метод.

б) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Образуется "Высшая лига", "первая лига", "вторая лига". Спортсмены играют по круговой системе микро-турниры. После определения всех мест происходит ротация спортсменов занявших первые и последние места в соответствующих лигах. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить.

в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. В сложных случаях, когда игрок затрудняется определить ошибку, применяется групповой анализ, а иногда и видеотехника с последующим просмотром. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут. При наличии свободных мест желающие могут еще остаться и поработать над своими недостатками.

3.3. Соревновательная подготовка.

С первых же недель занятий спортсмены привлекаются к участию в соревнованиях:

а) ежемесячное соревнование новичков;

б) квалификационные турниры на разряд;

г) школьные, городские турниры, массовые турниры, посвященные знаменательным датам, отборочные турниры, открытые первенства, командные соревнования.

3.4. Дополнительные мероприятия.

- а) индивидуальные занятия
- б) дополнительная тренировка со старшей группой
- в) психологическая подготовка
- г) просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира
- д.) съемка игры спортсменов на видео и разбор записанного с анализом игры и определения ошибок
- е.) самостоятельная работа с литературой:
 - журнал "Настольный теннис"
 - книги по настольному теннису
- ж) посещение интернет-сайтов ведущих спортсменов и специалистов по настольному теннису
- з) посещение открытых уроков "настольного тенниса" проводимых тренерами
- к) работа на тренажерах
- л) привлечение к тренировкам роботов-автоматов, посылающих мячи в определенную зону с фиксированной скоростью
- м) спарринг со спортсменами-разрядниками
- н) подвижные игры
- о) ОФП.

3.5. Игра в утяжеленных условиях.

Применяется во многих видах спорта для шлифовки отдельных элементов, более глубокого понимания игры и для эмоциональной разгрузки.

- а) игра двумя мячами
- б) игра утяжеленной ракеткой
- в) игра левой рукой (левша - правой)
- г) игра на одной ноге
- д.) игра на 1\2 стола, на 1\4 стола, в определенную зону
- е.) игра через двойную по вертикали сетку (зазор 5-10 см.)
- ж) игра с попаданием в определенный предмет
- з) парная игра, смешанные пары (микст)
- и) игра на столе меньшего размера
- к) игра мячом меньшего диаметра
- л) игра ракеткой меньшего диаметра.

3.6. Метод привлечения новичков.

Важнейшим инструментом для достижения поставленной задачи является система поощрений. Начинаящий теннисист, ежедневно участвуя в мини-турнирах, стремится в максимально короткий срок набрать сто побед. После чего, сдав соответствующие технические нормативы, получает III юношеский разряд. За следующие сто побед - второй юношеский, и так - до I

юношеского разряда. Эта система повышает престиж юношеских разрядов (на выполнение одного разряда уходит 2-3 месяца), заставляет в каждой игре бороться за победу, вырабатывая бойцовские качества, и в тоже время она является приманкой для начинающих. Выполняя один разряд за другим, новый спортсмен втягивается в тренировочный процесс. Стремясь выполнить более высокий разряд, ему приходится все больше времени уделять тактико-технической подготовке. Присвоение разрядов проводится в торжественной обстановке, обычно перед крупным турниром, с обязательным вручением значка и небольшого сувенира.

Выполнение взрослых разрядов происходит после участия в круговом турнире (обычно на выезде), где собираются ученики нескольких тренеров. Вовлечение в соревновательный процесс с первых дней позволяет юношам безболезненно получить турнирный опыт.

3.7. Подвижные игры.

Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Необходим отдых. А отдых по академику ИП Павлову - это смена одной деятельности другой. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. У нас наибольшее распространение получили следующие игры:

- а) "паровозик";
- б) "вертушка";
- в) парные игры (микст);
- г) два касания;
- д.) "марафон";
- е.) попеременно игра ракеткой и головой;
- ж) игра с гандикапом;
- з) игра "на столы".

5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Рекомендуется применять подвижные игры и в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировки.

Основную долю программы «Настольный теннис» составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- моральную и волевую подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в

овладении рациональной техникой и тактикой настольного тенниса в закреплении их в двигательных навыках; позволяют достичь высоких спортивных результатов.

В процессе обучения воспитанники о спортивной группы осваивают определенные знания, умения и навыки каждой спортивной игры (баскетбол, волейбол и футбол). Формирование умений и навыков игр проходит по 3-м этапам:

Создание предпосылок	Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им	Совершенствование двигательных навыков
<p>Предварительная подготовка двигателя аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма; психологическая подготовка; разносторонняя физическая подготовка; привитие желания к систематическим занятиям.</p>	<p>Объяснение назначения технического приема или тактического действия и показ его; первичное выполнение данного технического приема или тактического действия под наблюдением преподавателя (важно осознание движения и самостоятельное контролирование его); выполнение приема или действия сначала в простейших условиях, затем в усложненных.</p>	<p>Совершенствование двигательных навыков в ходе многократных повторений изученных движений; доведение двигательных навыков до автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач; разнообразие условий выполнения технических приемов и применение различных тактических упражнений; совершенствование индивидуальных тактических действий - постепенное усложнение условий выполнения технических приемов и введение сопротивления; освоение групповых тактических действий с участием 2-х, 3-х и более игроков, преодолевая сопротивление защитников при численном перевесе, равенстве и меньшинстве; совершенствование техники и тактики в двусторонних</p>

		играх; увеличение интенсивности и продолжительности выполнения большинства упражнений и игр.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Большая часть времени на занятиях отводится закреплению и совершенствованию умений и навыков техники и тактики спортивных игр (баскетбола, волейбола и футбола).

Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество спортивной подготовки воспитанников и их морально-волевые качества. Для детей младшего и среднего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, позволяют им самореализоваться, что для подростков является наиболее значимым.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого - третьего годов обучения.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
 1. Игра накатами по диагонали.
 2. Игра накатами по линии.
 3. Подача накатом.
 4. Игра подрезками.
 5. Игра топ-спинами
 6. Подача подрезками.
 7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;

- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных спортсменов к соревнованиям условно выделяют 3 основных периода:

Подготовительный	Соревновательный	Переходный
<p>Первый этап: комплектование команды; разносторонняя общая физическая подготовка; изучение и восстановление техники игровых приемов и тактических действий; развитие волевых качеств.</p> <p>Второй этап: совершенствование общей физической подготовки; развитие специфических двигательных качеств; совершенствование игровых приемов и тактических действий в учебных и товарищеских играх; достижение наилучшей спортивной формы.</p>	<p>Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода; совершенствование технических игровых приемов, групповых и командных действий; овладение различными тактическими комбинациями; формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях в разных игровых условиях; развитие взаимопонимания игроков в играх; развитие тактического мышления в разных ситуациях.</p>	<p>Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключение на другие виды игр (настольный теннис, бадминтон, городки, хоккей и др.); - подвижные игры; - гимнастика; - плавание; - лыжи; - велопробеги; - прогулки, походы.

Для групп 1-го года обучения учебный год можно не делить на периоды, т.к. занятия этих групп имеют в основном подготовительный период.

Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;

методы игровой и соревновательный;
методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;
в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

метод демонстрации и показа;

метод слова;

метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

целостный и расчлененный;

анализ видеоматериалов по тактике;

анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

индивидуальной тактической подготовленности;

групповой и командной тактической подготовленности.

Психологическая подготовка.

В современном настольном теннисе возросла плотность результатов, с помощью интернета распространяются передовые методики, поэтому, зачастую, судьба партии зависит от психологических факторов.

Необходимо чтобы с первых дней тренировок ребенок почувствовал себя комфортно и уютно, чтобы он стал полноправным соучастником тренировочного процесса.

Добротная технико-тактическая подготовка является тем фундаментом, на котором куются будущие победы. Но без уверенности в своих силах, без настроения на каждую игру, без борьбы за каждое очко, без желания победить, во чтобы-то ни стало, преодолевая все на своем пути, настоящий успех никогда не придет. Необходимо постоянно внушать ученикам, что они талантливы, уникальны, неповторимы, что их возможности беспредельны, и что от тренировки к тренировке у них растут и крепнут "крылья", которые унесут их к спортивным вершинам.

Релаксация.

Интенсивные тренировочные и соревновательные процессы требуют применения большого объема восстановительных мероприятий. В противном случае физическая и психологическая усталость приведет к травмам и депрессии, что не позволит до конца выполнить поставленную задачу. Поэтому нами приводится весь комплекс оздоровительно-восстановительных мероприятий.

1 Медико-оздоровительные:

а) массаж и самомассаж;

б) аутотренинг;

2 Общение с природой:

а) туризм;

б) солнечные ванны;

в) бег или пешие прогулки в лесопарковой зоне.

3 Игры:

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры и эстафеты;
- в) настольные игры (шахматы, шашки, нарды, домино).

Учебно – тематический план (первый год обучения)

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	50	4	46
3. Специальная физическая подготовка.	54	6	48
4. Техника игры.	50	4	46
5. Тактика игры.	44	4	40
6. Участие в соревнованиях.	18	-	18
7. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	4	-	4
Итого:	222	20	202

Всего 222 часа

Учебно – тематический план (второй год обучения)

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	44	4	40
3. Специальная физическая подготовка.	52	2	50
4. Техника игры.	56	4	52
5. Тактика игры.	46	4	42
6. Участие в соревнованиях.	20	-	20
7. Подведение итогов за 2-ой год обучения. Сдача нормативов.	2	-	2
Итого:	222	16	206

Всего 222 часа

Учебно – тематический план
(третий год обучения)

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2	
2. Общая физическая подготовка.	34	2	32
3. Специальная физическая подготовка.	38	2	36
4. Техника игры.	70	4	66
5. Тактика игры.	56	6	50
6. Участие в соревнованиях.	20		20
7. Подведение итогов за 3-ий год обучения. Сдача нормативов.	2	-	2
Итого:	222	16	206

Всего 222 часа

Содержание программы

Первый год обучения

I. Введение.

Вводные занятия.

Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

Настольный теннис в системе физического воспитания.

Подведение итогов.

Подведение итогов.

II. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на выносливость.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на ловкость.

Упражнения на быстроту.

Упражнения на координацию движения.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Упражнение на развитие прыгучести.

Спортивные и подвижные игры.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.

Прыжковые упражнения с отягощением.

Бег на короткие дистанции.

Челночный бег.

Бег с остановками.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнение с мячом.

Упражнение с набивным мячом.

Отработка прием подачи.

Упражнения на быстроту и ловкость.

Удар подрезка справа.

Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

Участие на личное первенство.

Сдача нормативов.

IV. Техника игры.

Способы держания ракетки.

Стойка и перемещение теннисиста.

Подачи.

Имитация подачи мяча.

«Маятник».

«Челнок».

Удары.

Удар толчком слева.

Удар подставка.
Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.

Второй год обучения.

Подача и ее прием. Плоский удар. Накат правой и левой стороной ракетки. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка правой и левой стороной ракетки. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

I. Введение Вводное занятие.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения
Упражнения на выносливость.
Упражнения на гибкость.
Упражнения на ловкость.
Упражнения на быстроту.
Упражнения на координацию движения.
Упражнения на развитие силовых качеств.
Упражнение на развитие прыгучести.
Спортивные и подвижные игры.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.
Прыжковые упражнения с отягощением.
Бег на короткие дистанции.
Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость.
Итоговое занятие.

IV. Техника игры.

Стойка и перемещение теннисиста.
Подачи.
«Маятник».
«Веер».
Удары.
Удар толчком слева.
Удар подставка.
Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.
Удар подрезка справа.

Удар «крученая свеча».

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.

Комбинации применяемые в теннисе.

Тактика игры нападения.

Тактика игры защиты.

Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Переход от защиты к атаке.

Учебно – тренировочные игры.

В одиночном разряде.

В парном разряде.

Специальные физ. упражнения.

Итоговое занятие.

Участие на личное первенство.

Сдача нормативов.

Отработка техники подачи. Короткий накат. Длинный накат. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях.

Участие в областных соревнованиях.

VII. Подведение итогов за 2-ой год обучения

Подведение итогов.

Третий год обучения.

Инструктаж по технике безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

I. Введение.

Вводное занятие.

II. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на выносливость.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на ловкость.

Упражнения на быстроту.

Упражнения на координацию движения.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Упражнение на развитие прыгучести.

Спортивные и подвижные игры.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.

Прыжковые упражнения с отягощением.

Бег на короткие дистанции.

Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость.
Длинный накат.
Топ-спин справа.
Топ-спин слева.
Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
Атакующие удары справа.
Атакующие удары слева.
Атакующие удары справа разной силы и направления.
Атакующие удары слева разной силы и направления.
Чередование ударов различных стилей.
Игра на счет разученными ударами.
Игра с коротких и длинных мячей.
Игра в различных направлениях.
Отработка игры в защите.
Переход от защиты к атаке.
Итоговое занятие.

IV. Техника игры.

Стойка и перемещение теннисиста.
Подачи.
Удар подставка.
Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.
Удар подрезка справа.
Удар «крученая свеча».
Игра толчком.
Отработка техники подачи.
Подача накатом.
Накат открытой ракеткой справа.
Накат закрытой ракеткой слева.
Короткий накат.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.
Комбинации применяемые в теннисе.

Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защите к атаке.
Учебно - тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физические упражнения.
Итоговое занятие.
Участие на личное первенство.
Сдача нормативов.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях.
Участие в областных соревнованиях.

VII. Подведение итогов за 3-ий год обучения

Подведение итогов.

Методическое обеспечение образовательной программы

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Ожидаемый результат.

В результате трехлетнего освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;

умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;

знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;

могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

умеют применять спортивные и медицинские знания;

могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

По окончании обучения **учащиеся знают:**

методику занятий;

методику подготовки спортсменов.

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.

2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.

4. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.

5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.

6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.

7. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.

8. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.

9. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - 6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.;,2005г.

10. Волжское книжное издательство, 1990 г.

11. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. "Физкультура и спорт" 2005 г.

12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат" 2009 г.

13. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
14. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1987 г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.
16. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт" 1998 г.