

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:

Директор ДДТ

 М.А. Тарасенко

Приказ ДДТ от _____ 2018 г.

№ 74-00



**Рабочая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Для детей 10-17 лет, срок реализации 1 год

Автор программы:
Шляхов Андрей Викторович
педагог дополнительного
образования детей МКУ ДО
Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 г.
р.п. Усть-Уда

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы Ю.П. Байгулова «Настольный теннис», рекомендованной ГОУ Центром развития системы дополнительного образования детей Министерства образования Российской Федерации, 2004 года.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель обучения – получение начальных знаний и навыков игры в настольный теннис; развитие основных физических и психолого-волевых качеств, необходимых теннисисту.

Задачи: освоение основных приемов (подставка, подрезка, накат) игры, овладение разными подачами (простой, с нижним и верхним вращением, с обманными движениями), изучение правил игры в настольный теннис; развитие меткости, быстроты реакции, быстрого перемещения у стола, умения играть в трех зонах (ближней, средней, дальней); психологическая подготовка теннисиста к одиночной, парной и командной игре, обучение защитной, нападающей и комбинированной тактике игры.

Занятия в объединении основываются на общефизической подготовке и технической подготовленности. Подготовка и сдача норм по физической подготовке осуществляется в процессе учебно–тренировочных занятий. Большое место в подготовке спортсменов должно уделяться воспитанию их волевых качеств, необходимых для успешной игры. Для сравнительного контроля уровня подготовленности и спортивного мастерства должны проводиться соревнования, как между спортсменами кружка, так и между командами из разных кружков (сентябрь – октябрь и апрель – май месяц). Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности спортсменов – начальный этап в сентябре и завершающий этап в апреле–мае месяце.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся в объединении должны получить необходимые начальные знания и навыки, необходимые инструктору и спортивному судье, чтобы оказывать помощь педагогу в организации занятий и проведении соревнований.

Программа предназначена для организации работы объединения на базе малокомплектных школ, в которых не представляется возможным набирать в группу детей одного возраста.

В объединение могут заниматься дети с 10 до 17 лет. Основная группа детей может комплектоваться из двух–трех подгрупп детей примерно одного возраста, уровня подготовленности и спортивной квалификации.

Своевременное и систематическое, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию занимающихся в объединении детей.

Учебный план

| № п/п | Наименование темы. | Всего | Теор. | Прак. |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | |
| 2 | История развития настольного тенниса в Российской Федерации и за рубежом. | 1 | 1 | |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | |
| 5 | Гигиенические знания и средства закаливания. | 1 | 1 | |
| 6 | Основы техники и тактики игры. | 111 | 5 | 106 |
| 7 | Методика обучения. | 1 | 1 | |
| 8 | Оборудование и инвентарь. | 2 | | 2 |
| 9 | Психологическая подготовка. | 6 | 2 | 4 |
| 10 | Правила игры, соревнования и их организация. | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Общая и специальная подготовка. | 73 | 5 | 68 |
| 12 | Контроль подготовленности занимающихся. | 6 | | 6 |
| 13 | Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. | 8 | 2 | 6 |
| | Итого | 216 | 22 | 194 |

Учебно-тематический план

| Учебные часы | Наименование темы | Всего | Теория | Практика |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|----------|
| 1-2 | <p>Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>История развития настольного тенниса в Российской Федерации и за рубежом. Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, техники и тактики. Участие Российских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом. Включение настольного тенниса в программу Олимпийских игр.</p> | 2 | 1 1 | - |
| 3 - 4 | <p>Краткие сведения о строении и функциях организма. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.</p> <p>Основы техники и тактики игры (ОТТИ). Правильная хватка ракетки и способы игры.</p> | 2 | 1 1 | |
| 5 - 6 | <p>Влияние физических упражнений на организм. Благоприятное влияние постепенности повышении нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>ОТТИ. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p> | 2 | 1 | 1 |
| 7 - 8 | <p>Гигиенические знания и средства закаливания. Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.</p> <p>ОТТИ. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p> | 2 | 1 | 1 |
| 9 - 10 | <p>Методика обучения. Тренировка различных ударов, тренировка сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований.</p> <p>ОТТИ. Изучение основных стоек теннисистов.</p> | 2 | 1 | 1 |
| 11 - 12 | <p>ОТТИ. Изучение основных стоек теннисистов.</p> <p>Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.</p> | 2 | | 1 1 |
| 13 - 14 | <p>ОТТИ. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола.</p> <p>Оборудование и инвентарь. Изготовление простых приспособлений</p> | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|
| | для совершенствования навыков игры. | | | |
| 15 - 16 | Правила игры, соревнования и их организация. Изучение основных правил игры, ведения счета. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне. | 2 | 1 | 1 |
| 17 - 18 | ОТТИ. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне. | 2 | 1 | 1 |
| 19 - 20 | ОТТИ. Тактика игры с разными противниками. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне. | 2 | 1 | 1 |
| 21 - 22 | Контроль подготовленности занимающихся. | 2 | - | 2 |
| 23 - 24 | Общая и специальная подготовка (ОСП). Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | 2 | 1 | 1 |
| 25 - 26 | ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 27 - 28 | ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. ОТТИ. Изучение подач. | 2 | - | 2 |
| 29 - 30 | ОСП. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста ОТТИ. Изучение подач. | 2 | 1 | 1 |
| 31 - 32 | ОТТИ. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. ОТТИ. Изучение подач. | 2 | 1 | 1 |
| 33 - 34 | ОТТИ. Изучение подач. | 2 | - | 2 |
| 35 - 36 | ОТТИ. Изучение подач. | 2 | - | 2 |
| 37 - 38 | ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 39 - 40 | ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 41 - 42 | ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 43 - 44 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 45 - 46 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 47 - 48 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 49 - 50 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 51 - 52 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 53 - 54 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 55 - 56 | ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева. | 2 | - | 2 |
| 57 - 58 | Правила игры, соревнования и их организация. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. ОСП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. | 2 | 1 | 1 |
| 59 - 60 | ОСП. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста ОСП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. | 2 | 1 | 1 |
| 61 - 62 | Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Правила игры. Соревнования и их организация. Проведение игры из 3-7 партий | 2 | 1 | 1 |
| 63 - 64 | Соревнования по теннису. | 2 | - | 2 |
| 65 - 66 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 67 - 68 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 69 - 70 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин. | 2 | - | 1 1 |

| | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|
| 71 - 72 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 73 – 74 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 75 – 76 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 77 – 78 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. | 2 | - | 1 1 |
| 79 – 80 | ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. | 2 | - | 1 1 |
| 81 – 82 | ОТТИ. Имитация ударов ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. | 2 | - | 1 1 |
| 83 – 84 | ОТТИ. Имитация ударов ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. | 2 | - | 1 1 |
| 85 – 86 | ОТТИ. Сочетание ударов. ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 87 – 88 | ОТТИ. Сочетание ударов. ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 89 - 90 | Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, целеустремленности, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. | 2 | 1 | 1 |
| 91 – 92 | ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов. | 2 | - | 1 1 |
| 93 – 94 | ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов. | 2 | - | 1 1 |
| 95 – 96 | ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов. | 2 | - | 1 1 |
| 97 - 98 | ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов. | 2 | - | 1 1 |
| 99 - 100 | Контроль подготовленности занимающихся. | 2 | - | 2 |
| 101-102 | Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях. | 2 | 1 | 1 |
| 103-104 | ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 1 |
| 105-106 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 1 |
| 107-108 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 1 |
| 109-110 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 1 |

| | | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 111-112 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин, за 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 113-114 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин, за 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 115-116 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин, за 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 117-118 | ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 119-120 | ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 121-122 | ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 123-124 | ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 125-126 | ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. | 2 | - | 1 |
| 127-128 | Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, целеустремленности, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. | 2 | 1 | 1 |
| 129-130 | Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, целеустремленности, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. | 2 | - | 1 |
| 131-132 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Правила игры, соревнования и их проведение. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. | 2 | 1 | 1 |
| 133-134 | Соревнования по теннису. | 2 | - | 2 |
| 135-136 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. | 2 | - | 1 |
| 137-138 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. | 2 | - | 1 |
| 139-140 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 |
| 141-142 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 |
| 143-144 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 |
| 145-146 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 |

| | | | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|
| 147-148 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 1 |
| 148-150 | ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 1 |
| 151-152 | ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 1 |
| 153-154 | ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 1 |
| 155-156 | ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 1 |
| 157-158 | ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет. | 2 | - | 1 1 |
| 159-160 | ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки». | 2 | - | 1 1 |
| 161-162 | ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки». | 2 | - | 1 1 |
| 163-164 | ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки». | 2 | - | 1 1 |
| 165-166 | Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, целеустремленности, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. Правила игры, соревнования и их организация. Проведение игры из 3-7 партий | 2 | - | 1 1 |
| 167-168 | Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях. ОСП. Особенности школ настольного тенниса: европейской, азиатской. | 2 | 1 | 1 |
| 169-170 | ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки». | 2 | - | 1 1 |
| 171-172 | ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Игра «в коробки». | 2 | - | 1 1 |
| 173-174 | ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 175-176 | ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 177-178 | ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 179-180 | ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. | 2 | - | 1 1 |

| | | | | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|
| 181-182 | ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |
| 183-184 | ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |
| 185-186 | ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |
| 187-188 | ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |
| 189-190 | ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |
| 191-192 | ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |
| 193-194 | Контроль подготовленности занимающихся. | 2 | - | 2 |
| 195-196 | ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Челночный бег. | 2 | - | 1 1 |
| 197-198 | ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Челночный бег. | 2 | - | 1 1 |
| 199-200 | ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Челночный бег. | 2 | - | 1 1 |
| 201-202 | ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Челночный бег. | 2 | - | 1 1 |
| 203-204 | ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру. | 2 | - | 1 1 |
| 205-206 | ОТТИ. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру. | 2 | - | 1 1 |
| 207-208 | ОТТИ. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру. | 2 | - | 1 1 |
| 209-210 | ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 211-212 | ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. | 2 | - | 1 1 |
| 213-214 | Соревнования по теннису. | 2 | - | 2 |
| 215-216 | ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки через скакалку. | 2 | - | 1 1 |

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.

2. История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, техники и тактики. Участие Российских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом. Включение настольного тенниса в программу Олимпийских игр.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Благоприятное влияние постепенности повышении нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма.

5. Гигиена и режим дня спортсменов.

Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.

6. Основы техники и тактики игры.

Хватка ракетки и способы игры. Техника перемещения у стола. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. Совершенствование изученных приемов игры.

Практические занятия. Сочетание различных подач с атакующими и защитными ударами. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Свободная игра разными ударами. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

7. Методика обучения.

Тренировка различных ударов, тренировка сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований.

8. Оборудование и инвентарь.

Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.

9. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, целеустремленности, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

10. Правила игры, соревнования и их организация.

Подготовка к сдаче зачета по знанию правил игры, правил проведения соревнований, судейство соревнований. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе выбывания после одного, двух поражений, олимпийской системе, лично – командных соревнований. Проведение парных соревнований.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений. Занятия различными видами спорта, выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта.

12. Контроль уровня занимающихся.

Для контроля уровня развития физических качеств и способностей занимающихся применяются нормативы по общей физической и специальной подготовке (см. приложение №1 - 2).

13. Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.

Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение программы

Медико-биологический контроль

Особое внимание необходимо уделять контролю за состоянием здоровья обучающихся. Перед началом занятий в секции учащиеся обязаны пройти медицинский осмотр. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Психологическая подготовка

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в настольном теннисе тренеру необходимо прививать обучающимся комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок игроков, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, игра на фоне повышенных физических напряжений (утомления).

Инструкторско-судейская практика

Одна из важнейших задач – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Необходимо обратить внимание, что задачи, решаемые в данном разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации учащегося.

Воспитательная работа

Главными задачами воспитательной работы педагога являются:

- воспитание волевых качеств: активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия: выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач.

Педагогу необходимо организовать работу с родителями учащихся – организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с интересными людьми.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонения от норм поведения и спортивного режима и др.;
- личный пример педагога;
- педагогическое мастерство преподавателя.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно обратить внимание на развитие таких качеств, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационных способностей. Для этого рекомендуется применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Техническая подготовка

На возрастном этапе детей с уровнем начальной подготовки неправомерно требовать от них четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Список литературы

1. Бергер Г.И., Бергерг Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.
2. Материалы сайта [http // ping-pong. Voxmail. Biz](http://ping-pong.voxmail.biz). Источник: TTSPORT.
3. Науминова Э.С. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
4. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: изд-во «Физкультура и спорт», 2003.
5. Урок физкультуры: Спортивные игры. Лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
6. Физкультура в школе /научно-методический журнал под ред. А.В.Комарова. – М.: изд. дом «Школа-Пресс 1», 2001-2005.

Уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения. | Воз- раст. | Уровень | Уровень | Уровень |
|-----------------------------|---------------|---------|-----------|---------|
| | | низкий | средний | высокий |
| 1. Бег 30 м. | 11 | 6,3 | 6,1 - 5,5 | 5,0 |
| | 12 | 6,0 | 5,8 - 5,4 | 4,9 |
| | 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| | 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| | 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| | 16 | 5,2 | 5,1 – 4,8 | 4,4 |
| | 17 | 5,1 | 5,0 – 4,7 | 4,4 |
| 2. Челночный бег 3 по 10 м. | 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | 14 | 9, | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| | 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| | 16 | 8,2 | 8,0 – 7,6 | 7,3 |
| | 17 | 8,1 | 7,9 – 7,5 | 7,2 |
| 3. Прыжки в длину с места. | 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| | 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| | 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| | 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| | 16 | 180 | 195 - 210 | 230 |
| | 17 | 190 | 205 - 220 | 240 |
| 4. Наклон вперед | 12 | 2 | 6 - 8 | 10,0 |
| | 13 | 2 | 5 - 7 | 9,0 |
| | 14 | 3 | 7 - 9 | 11,0 |
| | 15 | 4 | 8 - 10 | 12,0 |
| | 16 | 5 | 9 - 12 | 15 |
| | 17 | 5 | 9 - 12 | 15 |
| 5. Подтягивание | 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| | 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| | 14 | 2 | 6 - 7 | 9 |
| | 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |
| | 16 | 4 | 8 - 9 | 11 |
| | 17 | 5 | 9 - 12 | 15 |
| | | | | |

Специальная подготовка

| Контрольные упражнения | возраст | норматив |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 1. Игра ударами «накат» по диагонали стола слева, справа | 12 - 14 | 60 |
| Игра ударами «накат» по диагонали стола слева, справа | 15 - 17 | 60 |
| 2. Игра ударами «откидка» и «срезка» без потери мяча. | 12 - 14 | 3 мин. |
| Игра ударами «откидка» и «срезка» без потери мяча. | 15 - 17 | 5 мин. |
| 3. Подача справа (слева) с подбросом мяча. (кол-во из 10) | 12 - 15 | 8 |
| Подача справа (слева) с подбросом мяча. (кол-во из 10) | 15 - 17 | 8 |
| 4. Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой . (кол-во из 10). | 12 - 14 | 8 |
| Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой . (кол-во из 10). | 15 - 17 | 8 |
| 5. Игра ударами « топ-спин» (кол раз в серии). | 12 - 14 | 15 |
| Игра ударами « топ-спин» (кол раз в серии). | 15 - 17 | 20 |
| 6. Игра ударами «контр топ-спин» (перекручивание) (кол раз в серии). | 12 - 14 | 8 |
| Игра ударами «контр топ-спин» (перекручивание) (кол раз в серии). | 15 - 17 | 10 |