



**Департамент образования города Москвы**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**«Школа с углубленным изучением отдельных предметов №1950»**

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Школа №1950»

Е.А. Паршина

«01» сентября 2016г.

**Рабочая программа**  
**дополнительного образования детей**  
**«Настольный теннис »**  
**(Направленность: Спортивно-оздоровительная )**  
Возраст обучающихся – 6-16 лет  
Срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования  
Бочкарева Вера Ивановна

**МОСКВА**  
**2016-17 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки.

Программа разработана на основе программы «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» составленной авторским коллективом в составе.

Г.В.Барчукова – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В.А. Воробьев – доцент кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный тренер России.

О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, президент Российского университета физической культуры.

### **Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена программа**

1.Закон РФ «Об образовании»

2.Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ.

3.Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.1178-82).

4.Учебный план по дополнительному ГБОУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №1950»

Показателями эффективного функционирования «Настольного тенниса» служат: • Наличие единого контингента воспитанников. • Взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности. • Единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности.

- Осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса.
- Обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности профессиональной игры в теннис.
- Система внутришкольных спортивных соревнований по теннису.
- Определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.
- Система оценок достижений воспитанников.

**Целью программы:** «Настольный теннис» является подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников объединения дополнительного образования в школе.

#### **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 в секции тенниса.

**Актуальность программы:** она позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Настольный теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников 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.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе 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. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе 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.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет, которые распределяются по трем *возрастным категориям*:

- 8-10 лет – младшие воспитанники;
- 11-13 лет – учащиеся средней группы;
- 14-17 лет – старшие воспитанники.

По итогам года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри группы.

Программа рассчитана на :

- один год обучения;

- 6 часов в неделю;
- периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

### **Ожидаемые результаты:**

- соблюдение норм поведения и техники безопасности ;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис.
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству.
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремление к спортивному совершенству.

При организации оценивания результатов обучения по программе используются:

- соревнования.

### **Учебный план обучения.**

**Цель:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

**Задачи:**• реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;

- освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

### **План- схема годовичного цикла подготовки .**

Наименование разделов и тем

Общее количество учебных часов

В том числе

теоретических

практических

Теоретическая подготовка 14

Общеразвивающие упражнения(на месте, в движении, с предметами и без предметов). 38 , 6, 32

Специальная физическая подготовка 46, 6,40

Техническая подготовка 132, 12 ,120

Тактическая подготовка 46, 6, 40

Контрольные испытания 14, 2, 12

Соревнования ,12

**Итого 306**

Тема урока

Кол-вочасов

Форма урока (занятия)

Элементы содержания(дидактические единицы)

Вид диагностики и контроля ОУУН (должны знать, уметь, применять) дата

Коррекция

Инструктаж по технике безопасности. Набор в группы. Изучение нового материала Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис. Строго соблюдать инструкции по технике безопасности при тренировке по настольному теннису. Знать правила поведения и применять инструкции.

2 Организационное занятие. План работы. Расписание.

3 Изучение нового материала План тренировок. Цели и задачи. Расписание занятий. Расписание тренировки. Знать время и место занятий.

3 Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки. Изучение нового материала Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног. Правильный хват ракетки. Уметь правильно держать ракетку и стойку игрока.

4 Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки. Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног. Техника выполнения Уметь правильно и технично держать ракетку и стойку игрока.

5 Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки. Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и стойку игрока.

6 Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки. Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.

7 Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки. Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. Техника выполнения Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.

8 Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки. Совершенствование. Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.

9 Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны. Изучение нового материала Виды держания ракетки. Выполнение движений рукой и ракеткой. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.

10 Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока. Изучение нового материала Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения.

11 Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока. Совершенствование .Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока. Техника и правила выполнения упражнений. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения

12 Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног. Изучение нового материала Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока. Техника выполнения. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

13 Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении. Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении. Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

14 Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении. Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

15 Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении. Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

16

Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении Совершенствование. Удары по мячу на месте и в движении Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

17 Совершенствование ударов по мячу слева и справа. Совершенствование. Передачи мяча и удары по мячу слева и справа.

Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.



18 Совершенствование ударов по мячу слева и справа .Совершенствование. Передачи мяча и удары по мячу слева и справа Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

19 Совершенствование ударов по мячу слева и справа. Совершенствование. Передачи мяча и удары по мячу слева и справа Техника выполнения ударов. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.

20 Обучение прямой подаче справа. Изучение нового материала Подача мяча справа прямым накатом. Техника выполнения подачи мяча. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча.

21Обучение прямой подаче справа. Совершенствование. Подача мяча справа прямым накатом. Техника выполнения подачи мяча Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча.

22 Совершенствование подачи мяча справа. Совершенствование. Подача мяча справа прямым накатом. Техника выполнения подачи мяча. Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча.

23 Совершенствование подачи мяча справа Совершенствование. Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.

24Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа. Комплексный Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.

25Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа. Комплексный Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.

26 Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа. Комплексный Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.

27 Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. Изучение нового материала Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнение с двух сторон.

28 Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. Изучение нового материала. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений с левой и правой стороны.

29 Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. Изучение нового материала. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений с левой и правой стороны.

30 Совершенств накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. Совершенствование. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Техника выполнения. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

31 Совершенств накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. Совершенствование. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Тренировка на результат. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

32 Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки. Совершенствование. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Комплекс упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

33 Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки. Совершенствование. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Техника выполнения ударов. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

34 Обучение правильному подбросу мяча для подачи. Изучение нового материала. Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять правильно подачу.

35 Обучение правильному подбросу мяча для подачи. Изучение нового материала. Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять правильно подачу.

36 Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку. Совершенствование Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. Техника выполнения наката. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

37 Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку. Совершенствование Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

38 Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку. Совершенствование. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.

39 Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом. Комплексный Развитие координационных способностей. Комплекс выполнения подходов. Уметь выполнять упражнения на скорость.

40 Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом. Совершенствование. Развитие координационных способностей Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения на скорость.

41 Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола. Совершенствование. Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. Техника выполнения подачи. Уметь играть в теннис в движении.

42 Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола. Совершенствование. Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. Техника выполнения подачи. Уметь играть в теннис в движении.

43 Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола. Совершенствование. Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. Техника выполнения подачи. Уметь играть в теннис в движении.

44 Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева. Изучение нового материала Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева.

45 Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева. Изучение нового материала Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева.

46 Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева. Совершенствование Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева.

47 Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева. Совершенствование Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. Техника выполнения подачи. Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева

48 Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер. Изучение нового материала Упражнение «маятник» и веер. Поддачи мяча с подрезкой и прямые поддачи. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять поддачи мяча в ритме.

49 Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер Изучение нового материала. Упражнение «маятник» и веер. Поддачи мяча с подрезкой и прямые поддачи. Техника выполнения упражнений. Уметь выполнять поддачи мяча в ритме

50 Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер Комплексный Упражнение «маятник» и веер. Поддачи мяча с подрезкой и прямые поддачи. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять поддачи мяча в ритме

51 Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер Комплексный Упражнение «маятник» и веер. Поддачи мяча с подрезкой и прямые поддачи. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять поддачи мяча в ритме

52 Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер Комплексный Упражнение «маятник» и веер. Поддачи мяча с подрезкой и прямые поддачи. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять поддачи мяча в ритме

53 Совершенствование поддачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций. Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения поддачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.

54 Совершенствование поддачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения поддачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре

55 Совершенствование поддачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций. Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения поддачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.

56 Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения поддачи и игры.

Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре

- 57 Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре
- 58 Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре
- 59 Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. Комплексный Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре
- 60 Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. Комплексный Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре
- 61 Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. Комплексный Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.
- 62 Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. Комплексный Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.
- 63 Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. Совершенствование. Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре
- 64 Обучение «топ-спин» справа. Изучение нового материала Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх.
- 65 Обучение «топ-спин» справа. Изучение нового материала. Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх.
- 66 Обучение «топ-спин» справа. Изучение нового материала Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх.
- 67 Совершенствование «топ-спин» справа. Совершенствование. Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

68 Совершенствование «топ-спин» справа Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх.

69 Совершенствование «топ-спин» справа. Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

70 Обучение «топ-спин» слева. Изучение нового материала Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

71 Обучение «топ-спин» слева. Изучение нового материала Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

72 Обучение «топ-спин» слева. Изучение нового материала Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

73 Совершенствование «топ-спин» слева. Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

74 Совершенствование «топ-спин» слева Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх

75 Совершенствование «топ-спин» слева. Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.

76 Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки. Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.

77 Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки Комплексный Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

78 Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки Совершенствование. Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

79 Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.  
Совершенствование. Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

80 Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.  
Совершенствование. Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

81 Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча. Комплексный  
Комплекс упражнений с мячом и ракеткой Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

82 Обучение тактике одиночной игры. Изучение нового материала  
Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

83 Обучение тактике одиночной игры. Изучение нового материала.  
Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Техника выполнения комплекса упражнений Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

84 Совершенствование тактики одиночной игры. Комплексный Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Техника выполнения комплекса упражнений. Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

85 Совершенствование тактики одиночной игры. Совершенствование.  
Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Техника выполнения комплекса упражнения Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

86 Совершенствование тактики одиночной игры. Совершенствование.  
Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Техника выполнения комплекса упражнения Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

87 Обучение правилам и технике парной игры. Поддачи и перемещения.  
Изучение нового материала Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом Техника выполнения комплекса упражнения Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом

88 Обучение правилам и технике парной игры. Поддачи и перемещения  
Изучение нового материала Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений  
игроков. Техника выполнения комплекса упражнения. Уметь  
взаимодействовать в парах. Правила перестроений и передвижений во время  
игры.

89 Совершенствование правил и техники парной игры в теннис.  
Совершенствование. Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков.  
Техника выполнения комплекса упражнений Уметь взаимодействовать в  
парах. Правила перестроений и передвижений во время игры.

90 Совершенствование правил и техники парной игры в теннис Комплексный  
Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков. Техника выполнения  
комплекса упражнений Уметь взаимодействовать в парах. Правила  
перестроений и передвижений во время игры.

91 Совершенствование правил и техники парной игры в теннис. Комплексный  
Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков. Техника выполнения  
комплекса упражнения Уметь взаимодействовать в парах. Правила  
перестроений и передвижений во время игры.

92 Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.  
Комплексный Выполнение технико-тактических действий во время  
соревнований. Показ техники и тактики в освоении игры в настольный  
теннис. Уметь играть в настольный теннис.

93 Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.  
Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий во время  
соревнований Показ техники и тактики в освоении игры в настольный  
теннис. Уметь играть в настольный теннис

94 Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.  
Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий во время  
соревнований Показ техники и тактики в освоении игры в настольный  
теннис. Уметь играть в настольный теннис

95 Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис.  
Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий игрока.  
Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. Уметь играть  
в настольный теннис

96 Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис.  
Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий игрока.

Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис Уметь играть  
в настольный теннис



97 Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис. Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий игрока. Техника выполнения комплекса упражнения Уметь играть в настольный теннис

98 Выполнение контрольных нормативов. Комплексный Сдача зачетов по итогам учебного года.

Выполнение нормативов.

Показать зачетные нормативы.

99 Выполнение контрольных нормативов 3

Комплексный

Сдача зачетов по итогам учебного года

Выполнение нормативов.

Показать зачетные нормативы.

100 Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении. Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий игрока. Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. Уметь играть в настольный теннис

101 Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении. Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий игрока. Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. Уметь играть в настольный теннис

102 Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении. Совершенствование. Выполнение технико-тактических действий игрока. Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. Уметь играть в настольный теннис

## **Содержание программы**

### **1. Физическое воспитание и развитие.**

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).

- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.
- Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.
- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

## **2. Теннис. Теннисная игра.**

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным шариком.
- Серии упражнений с шариком.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и шариком.
- 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.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка подрезок.
- Освоение накатов.
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Освоение подачи.
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку пара.
- Игра через сетку.
- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
- Современный теннис. Турниры по настольному теннису.
- олимпийские соревнования по настольному теннису. Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
- Теоретический разбор техники ударов различных ведущих теннисистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.

- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в настольный теннис.
- Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

### **3. Спортивные соревнования.**

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по настольному теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии настольного тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

### **4. Физическая культура воспитанника.**

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

### **5. Психологическая культура обучающегося.**

- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.
- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:

2. вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями;
3. рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
4. порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

#### **6. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.**

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи:
  - восстановление дыхания;
  - фиксация различных растянутых мышц;
  - локализация ушибов;
  - восстановление и фиксирование своего внимания;
  - коррекция движения;
  - элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах:
    - остановка кровотечения,
    - правильное наложение и фиксирование шины,
    - бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
    - первая помощь при судорогах и сведении мышц.

#### **Прогнозируемые результаты**

***В результате успешного освоения программы обучения теннисной игры дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:***

- умеют обращаться с ракеткой ;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю настольного тенниса;
- 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.

***Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:***

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

### **Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»**

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

***Для оценки результатов реализации программы:***

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

## **Технология образовательного процесса**

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

***По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:***

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусках, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях объединения уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в настольный теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на теннисном столе. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом



быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплomu доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

### **Воспитание эмоциональной культуры спортсмена**

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе настольного тенниса культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- **Практические эмоции** – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

***Признаки таких эмоций:***

- Желание добиться успехов в работе.
- Чувство напряжения.
- Увлеченность.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

**Владение элементарными приемами самопомощи и помощи**

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

***Основные приемы самоконтроля:***

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки ,
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

***Основные приемы самопомощи:***

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

**К методам восстановления дыхания относятся:**

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

### ***Приемы помощи при травмах:***

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж.
  
- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

### **Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные**

#### **упражнения для глаз:**

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

## **Список литературы:**

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 1982.
- 2.Настольный теннис (Азбука спорта),издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 1985.
- 3.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 1980.
- 4.Богущас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 1987.
- 5.Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 1970.
- 6.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2002.
- 7.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2002.
- 8.Программа по настольному теннису. М. 2007г.