

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………… .3

Учебно-тематический план 1 года обучения………………………….………. .8

Содержание программы 1 года обучения……………………...……….….........9

Учебно-тематический план 2 года обучения………………………………….12

Содержание программы 2 года обучения……………………………………..13

Учебно-тематический план 3 года обучения………………………………….18

Содержание программы 3 года обучения……………………………………..19

Учебно-тематический план 4 года обучения………………………………….23

Содержание программы 4 года обучения……………………………………..24

Методическое обеспечение образовательной программы*……………………...*31

Материально-техническое оснащение…………………………………………34

Литература …..…………………………………………………………………..35

Цифровые образовательные ресурсы…………………………………..……….36

пояснительная записка

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис.

Программа «Пинг-понг» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа «Пинг-понг» является *модифицированной*.

В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Пинг-понг” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *общекультурная*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

*Актуальность программы*

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа по настольному теннису «Пинг-понг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**цель программы -** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**задачи**

### *Обучающие*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

### *Развивающие*

* развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### *Воспитательные*

* воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* прививать культуру общения в коллективе, взаимоуважения;
* приобщать к здоровому образу жизни.

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и по согласию родителей. Допускается дополнительный набор по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 14 лет.

*Срок реализации программы* - 4 года.

Количество обучающихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения – 12 человек,

3 год обучения – 10 человек,

4 год обучения – 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 4 часа в неделю, 144 часа в год.

*Форма организации детей на занятии*: групповая,

*Форма проведения занятий*: групповое, индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

**ожидаемые результаты**

*По окончанию обучения обучающиеся:*

должны знать:

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;

основы техники настольного тенниса;

основные технические приемы в настольном теннисе;

основы судейства в теннисе;

* о положении дел в современном настольном теннисе;
* технику топ спин слева по подставке; топ–спина справа по подрезке справа; топ–спин слева по подрезке слева.

должны уметь:

* проводить специальную разминку для теннисиста
* использовать приемы тактики игры и техники в настольный теннис;
* применять накат справа и слева по диагонали; накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»; накат справа и слева в один угол стола;
* правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; топ–спин справа по подставке справа; топ спин слева по подставке;
* составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
* общаться в коллективе;
* проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

**способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**формы подведения итогов**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

 Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

 В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

**Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

– контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

– контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Комплектование | 4 |  |  |
| 1 | Вводное | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 20 | 3 | 17 |
| 3 | Специальная подготовка | 20 | 5 | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 5 | 15 |
| 5 | Тактика игры | 37 | 5 | 32 |
| 6 | Учебные игры | 37 | 5 | 32 |
| 7 | Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 |
|  | Общее количество часов в год  | **144** | 26 | 114 |

**содержание программы 1 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория.**

* Правила поведения и ТБ.
* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
* Развитие настольного тенниса в России.
* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика**. Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

1. **Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка.

**Практика.**

* Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра Вертушку вокруг стола .
* ОРУ: Подъем в сед из положения лежа.
* Бег: бег 60 м, бег вокруг стола, бег по «восьмерке».
* Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину.
* Метания.

**3. Специальная подготовка**

* **Теория.** Гигиенические требования к занимающимся спортом**.** Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в настольный теннис.

**Практика**

* Упражнения для развития прыжковой ловкости
* Упражнения для развития силы
* Упражнения для развития выносливости
* Упражнения для развития гибкости
* Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
1. **Техническая подготовка**

**Теория.** Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка. **Практика**

* техника хвата теннисной ракетки
* жонглирование теннисным мячом
* передвижения теннисиста
* стойка теннисиста
* основные виды вращения мяча
* подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»;
* удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).
1. **Тактика игры**

**Теория.** Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

**Практика.**

 - подачи мяча в нападении;

 - прием подач ударом;

 - удары атакующие, защитные;

 - удары, отличающиеся по длине полета мяча;

 - удары по высоте отскока на стороне соперника;

 - удар без вращения – «толчок».

1. **Учебная игра**

**Теория.** Установка на игру и разбор результатов игры.

**Практика.** Игры:

* парные игры;
* «игра защитника против атакующего»;
* «игра атакующего против защитника».
1. **Итоговое занятие**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Спортивные соревнования турниры секции.

*К концу 1 года обучения обучающиеся:*

должны знать:

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила использования спортивного инвентаря;
* правила проведения соревнований.

должны уметь:

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
* провести специальную разминку для теннисиста;
* применять основные удары в настольном теннисе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **2 год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | 5 | - | 5 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 3 | 19 | 22 |
|  4 | Специальная подготовка | 5 | 20 | 25 |
| 5 | Техническая подготовка | 7 | 18 | 25 |
| 6 | Тактика игры | 8 | 14 | 22 |
| 7 | Учебные игры | 3 | 27 | 30 |
| 8. | Соревнования |  | 9 | 9 |
| 9 | Итоговое занятие |  | 4 | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | 32 | 112 | **144** |

**содержание программы 2 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория**

Сведения о современном этапе игры в настольный теннис. Олимпийские игры.

* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Правила игры в настольный теннис.

**Практика.** Турнир.

1. **Теоретические сведения по настольному теннису**

**Теория.** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Терминология игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки.

1. **Общефизическая подготовка**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

**Практика.**

* Подвижные игры: с мячом, с бегам, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Подачи слева и справа неигровой рукой.
* ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м.
* Прыжки в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.
1. **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

**Практика.**

* Упражнения для развития прыжковой ловкости;
* Упражнения для развития силы;
* Упражнения для развития выносливости;
* Упражнения для развития гибкости;
* Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
1. **Техническая подготовка**

**Теория.** Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

**Практика.**

 - удар с нижним вращением – «подрезка»

- удар с верхним вращением – «накат»

- удар «топ-спин» - сверх крученый удар,

Совершенствовать подачи:

 - по диагонали;

 - «восьмерка»;

 - в один угол стола;

 - по подставке справа;

 - по подрезке справа;

 - топ спин справа по подрезке справа;

 - топ спин слева по подрезке слева;

 - Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;

 - Совершенствовать технику приёма плоский удар.

1. **Тактика игры**

**Теория.** Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

**Практика.**

 Подачи:

 - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;

 - подготавливающие атаку;

 - защитные, не позволяющие противнику атаковать.

 Прием подач ударом:

 - атакующим;

 - подготовительным;

 - защитным.

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

 Удары атакующие:

- завершающий удар;

- удар по «свече»;

- контратакующий удар;

- заторможенный укороченный удар.

 Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;

- средние;

- длинные.

 Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;

- ниже уровня сетки;

- средние(20–30 см);

- высокие(50–60 и выше).

1. **Учебная игра**

**Теория.** Правила игры, соревнований и системы их проведения. Ведение счета, проведение игры на большинство их трех партий, круговая система соревнований, судейство на соревнованиях.

**Практика.**

 - игра защитника против атакующего;

 - игра атакующего против защитника;

 - игра атакующего против атакующего;

 - парные игры.

 - игра защитника против атакующего;

 - игра атакующего против защитника;

 - игра атакующего против атакующего;

 - парные игры.

8. **Итоговое занятие**

**Теория.** Определение ошибок в технике и тактике игры.

**Практика.** Сдача правил игры, судейство соревнований, Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, свободная игра.

*К концу 2 года обучения обучающиеся*:

должны знать:

* технические приемы в настольном теннисе;
* о положении дел в современном настольном теннисе;
* основные правила соревнования по настольному теннису;
* методику судейства одиночных и парных игр;
* тактические комбинации одиночных и парных игр;
* значение и содержание самоконтроля;
* причины травм на занятиях по настольному теннису и их предупреждение.

должны уметь:

* проводить специальную разминку для теннисиста;
* применять различные приемы техники и тактики игры в настольный теннис: техникой передвижений, остановок, перемещений, а также техникой ударов в нападении накатом, от себя;
* делать накат справа и слева по диагонали; поочерёдно «восьмерка»; в один угол стола;
* делать подрезки справа и слева в любом направлении, топ–спин справа по подставке справа; топ спин слева по подставке;
* выполнять объем тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
* выполнять нормативы ОФП и СФП.
* судить в теннисе, организовывать мини-турнир;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
* владеть игровыми ситуациями в игре.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **3 год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 4 | 19 | 23 |
| 3 | Специальная подготовка | 6 | 20 | 26 |
|  4 | Техническая подготовка | 8 | 18 | 26 |
| 5 | Тактика игры | 9 | 14 | 23 |
| 6 | Учебные игры | 3 | 24 | 27 |
| 7 | Соревнования | 1 | 12 | 13 |
| 8. | Итоговое занятие |  | 4 | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | 32 | 112 | **144** |

**содержание программы 3 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория.**

Сведения о современном этапе игры в настольный теннис. Чемпионаты России по настольному теннису.

* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика.** Турнир.

1. **Общефизическая подготовка**

**Теория.** Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности к переносимости длительных физических упражнений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

**Практика.**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

1. **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

**Практика.**

* Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовке.
* Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.
1. **Техническая подготовка**

**Теория.** Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

**Практика.**

* удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина;
* укороченный удар с подрезки
* работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара; Совершенствовать подачи:
* с верхним, нижним, боковым вращением мяча;
* выскакивающих за заднюю линию стола;
* сложных по вращению

Совершенствовать технику приёма плоский удар

1. **Тактика игры**

**Теория.** Современные тенденции в развитии игры.

**Практика**

 1 Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2.Способы передвижений

а) бесшаговый

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3.Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс - удар

1. **Учебная игра**

**Теория.** Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе. Игра на счёт.Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях. Игра с заданием в паре: тренер (партнёр) против учащегося. Тренер направляет мяч по заранее оговоренной схеме. Спортсмен должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений – при перемещении в правый угол.

**Практика.**

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой. Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.Разновидности одношагового и двухшагового способов передвижения: прыжки, выпады.

7. **Итоговое занятие**

**Теория.** Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

**Практика.** Учащиеся учебно-тренировочной группы принимают участие за учебный год не менее, чем в пяти соревнованиях, должны сыграть не менее 50 соревновательных встреч каждый, не менее 100 контрольных игр внутри группы.

***К концу 3 года обучения обучающиеся*:**

должны знать:

технические приемы выполнения топ-спина;

отличие контрнаката от наката с подрезки;

пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином;

повышение скорости выполнения всех ударов;

тактические комбинации одиночных и парных игр;

должны уметь:

 выполнять сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча;

играть на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

* применять различные приемы техники и тактики игры в настольный теннис: техникой передвижений, остановок, перемещений, а также техникой ударов в нападении накатом, от себя;
* делать подрезки справа и слева в любом направлении, топ–спин справа по подставке справа; топ спин слева по подставке;
* выполнять нормативы ОФП и СФП.
* судить в теннисе, организовывать мини-турнир;
* **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **4 год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | 5 | - | 5 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 3 | 19 | 22 |
|  4 | Специальная подготовка | 5 | 22 | 27 |
| 5 | Техническая подготовка | 7 | 18 | 25 |
| 6 | Тактика игры | 6 | 14 | 20 |
| 7 | Учебные игры | 3 | 24 | 27 |
| 8. | Соревнования |  | 12 | 12 |
| 9 | Итоговое занятие |  | 4 | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | 32 | 112 | **144** |

**содержание программы 4 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория**

Сведения о современном этапе игры в настольный теннис. Чемпионаты Европы и мира по настольному теннису. Всероссийская федерация настольного тенниса

* Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Правила игры в настольный теннис.

**Практика.** Турнир.

1. **Теоретические сведения по настольному теннису**

**Теория.** Любительский и профессиональный настольный теннис в России. Всероссийская федерация настольного тенниса. Использование физических упражнений: для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники - имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах; **Общефизическая подготовка**

**Теория.** Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общефизической подготовки занятий другими видами спорта - легкая атлетика (бег, прыжки), плавание, футбол.

**Практика.**

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки;целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на развитие подвижности в суставах и растягивании мышц (баскетбол, теннис, плавание, футбол, легкая атлетика: бег, прыжки)

1. **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовке.

**Практика.**

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых живота. К применению могут быть рекомендованы упражнения:

* с отягощением и без них;
* с высокого старта на короткие дистанции - 15, 20, 30, 60, 100 метров;
* челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров;
* прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
* прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
* прыжки «кенгуру», прыжки-многоскоки (15 прыжков с места);
* прыжки через скакалку;
* повороты, наклоны, вращения в разных направлениях;
* из положения виса на перекладине подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
* из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них:

* имитация ударов (сериями на время):
	1. мин - развитие скорости, скоростной выносливости 30 сек - развитие быстроты
	2. мин - развитие скоростно-силовых качеств
	3. мин - развитие специальной игровой выносливости;
* имитация перемещений в игровой стойке - 1 мин, 3 мин;
* имитация перемещений вправо-влево в з-х метровой зоне - 1 мин, 3 мин;
* имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х метровой зоне (к столу-от стола);

Во всех видах перемещений результат за 1 мин характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 мин - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

1. **Техническая подготовка**
* **Теория.** Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Удары накатом по диагонали справа направо против срезки;
* удары накатом по диагонали слева налево против срезки. **Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.**

**Практика.**

 Имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в использовании отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение ударов контрнакатом. Отличие контрнаката от наката с подрезки. Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяч на «удочке»), игра с партнером.

1. **Тактика игры**
* **Теория.** Повторение материала предыдущего года обучения; контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам;

индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психолого-физиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений;

* **Практика.** Составление индивидуальных планов подготовки;
* работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов;
* расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета и отскока мяча;
* совершенствование атакующих технических приемов с применением
* механических приспособлений для подачи мячей;
* острый удар по накату;
* острый удар по топ-спину;
* топ-спин-удар с подрезки;

выполнение и прием сложных подач: с боковым вращением, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложным движением руки с ракеткой, коротких подач;

1. **Учебная игра**

**Теория.** Теоретические, практические основы техники игры и тактических действий спортсмена в учебных и соревновательных играх.

**Практика.**

* прием подач соперника накатом;
* прием подач соперника острым ударом;
* прием подач соперника топ-спином с последующим острым ударом;
* тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара;
* тренировка передвижений шагами;
* тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног;
* тренировка передвижений с одной ноги на другую;
* тренировка передвижений рывками;

комбинационные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполнения ударов;

8. **Итоговое занятие**

**Теория.** Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства. Основные приёмы современной атаки – контр – топ – спин, топ – спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.

**Практика.** Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару;

* тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника;
* тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением);
* тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали);
* тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман соперника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи «двойники»);

*К концу 4 года обучения обучающиеся*:

должны знать:

* подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар;
* тренировку тактических действий в парных играх;
* тактические комбинации индивидуально для каждой пары.
* тактику смешанных игр;
* методику судейства одиночных и парных игр;
* тактические комбинации одиночных и парных игр;
* значение и содержание самоконтроля;
* причины травм на занятиях по настольному теннису и их предупреждение.

должны уметь:

* выстраивать тактические действия спортсменов на основе начала атаки после подачи или с ее приема;
* выполнять тренируемые приемы в играх со спарринг-партнерами и в соревнованиях;
* совершенствовать тактические действия против игроков различных стилей;
* совершенствовать современные средства ведения игры с коротким (по
* времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»); острая атака на своей подаче, на подаче соперника;
* составлять тактические планы одиночных и парных игр с конкретными соперниками разных стилей;
* играть на счет с выполнением тактических установок тренера;

играть в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану.

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игрыи методика судейства | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.Конспекты занятий для педагога.  | Входной зачетные игры внутри группы, тестирование по правилам игры |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная |  Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  | Зачет, тестирование,контрольные игры |
| **4** | Техническая подготовка теннисиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование  |
| **5** | Игровая подготовка | В парах | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Учебная игра, промежуточный отбор,соревнование |

**Обеспечение программы методической продукцией**

* + 1. ***Теоретические материалы - разработки***
* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП
	+ 1. ***Дидактические материалы***
* Видео ряд и презентации упражнений по настольному теннису.
* Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
* «Правила игры в настольный теннис».
* Видеозаписи выступлений учащихся.
* «Правила судейства в настольном теннисе».
* Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
	+ 1. ***Методические рекомендации***
* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр.
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

 *спортивный инвентарь и оборудование:*

* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
* секундомер;
* гимнастические скамейки – 5-7 штук;
* теннисные столы - 3 штуки;
* сетки для настольного тенниса – 3 штуки;
* гимнастические маты – 8 штук;
* гимнастическая стенка;
* табло для подсчёта очков;
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М. : ФиС., 1979.
2. Барчукова Г.В, Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика
3. настольного тенниса. - М, 2006
4. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М. : ФиС., 1979. 160 с.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М. : ФиС., 1979.
6. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М. : Олимпия Пресс», 2005
7. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
8. Настольный теннис. Правила соревнований. - М. : ФиС., 1984.
9. Орман Л. Современный настольный теннис. - М. : ФиС.,1985.
10. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М. : Виста Спорт, 2005

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М. : ФиС., 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
4. Морозова А.В. Невская ракетка. – СПб. : Детство-Пресс, 2006
5. Настольный теннис. Правила соревнований. - М. : ФиС., 1984

**ЦОРЫ**

Мир настольного тенниса<http://ttw.ru/>

Форум настольного тенниса<http://www.rttf.ru/>

Российский портал о настольном теннисе<http://rustt.ru/>

Федерация настольного тенниса России<http://ttfr.ru/>

Клубный чемпионат России по настольному теннису<http://kcr.ttfr.ru/>

Международная федерация настольного теннису<http://ittf.com/>

Европейская федерация настольного теннису<http://www.ettu.org/>

Презентация на тему: «**Настольный** **теннис»**

[**Настольный** **теннис**-**презентация**](http://prezentacii.com/obschestvoznanie/6689-nastolnyy-tennis.html). Проект "**Настольный** **теннис**" представляет собой методический материал по спортивной игре **настольный** **теннис**, разбитый на шесть **презентаций**.

[Современные правила игры в **настольный** **теннис**](http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a3ad78b5d43b88421316c27_0.html)

**Настольный** **теннис** (**Пинг-понг**) –

**Презентация** **по** настольному теннису: техника игры в **настольный** **теннис**, разновидности подач, слайды.

**Презентация по настольному** **теннису**: развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти.

**Презентация** Первенства Европы **по** **настольному** **теннису**  на 24 слайдах.