

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Урупского муниципального района

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Я.Ю. Макеевкова</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района  С.В. Исупов</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа на 2020-2021 учебный год
по направлению спортивной начальной подготовки

«Настольный теннис»

Тренер-преподаватель:

Байбанов. С. А.-З.

ст. Преградная

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Настольный теннис – невероятно интересная и увлекательная игра для 2 или 4 игроков, которая нравится большинству парней и некоторым девочкам.

Очень часто ребята самых разных возрастов устраивают настоящие баталии и турниры, а некоторые начинают заниматься этим видом спорта профессионально и достигают заметных высот. Сегодня настольный теннис – очень популярный и известный вид спорта.

На фоне большинства других активных спортивных игр у него есть свои существенные преимущества, которые тем или иным образом обуславливают его большую популярность и распространенность.

Настольный теннис — это динамичная спортивная игра, помогающая развивать координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту скоростной реакции, концентрацию внимания, мышление, эмоциональную устойчивость и двигательную активность. Занятия данным видом спорта полезны для здоровья и служат улучшению физической формы. Игра очень поднимает настрой и заряжает энергией.

Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки. Определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Всё это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

Где поиграть в настольный теннис – зависит от вашей фантазии. В вашем случае это может быть спортзал ближайшей школы, уличная спортплощадка или даже обычная квартира. Довольно часто стол для пинг-понга ставят в коридорах фирм и предприятий, чтобы работники могли расслабиться и поиграть в перерывах. Одежда тоже является индивидуальным выбором. Профессионалы играют в футболках, шортах и легких кроссовках. На вас может быть любая удобная одежда и обувь. Главное – чтобы освещение и климат были приемлемыми.

Данная программа предназначена для занятий настольным теннисом в школах и учреждениях дополнительного образования детей Детско – юношеская спортивная школа. Она рассчитана на трёхлетний цикл обучения с охватом занимающихся 10 – 21 года.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия в объединении основывается на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно – технических показателях и психологической подготовленности необходимых для успешной игры.

В процессе теоретических и практических занятий и спортивных соревнований занимающиеся получают знания и навыки необходимые спортивному судье, чтобы оказывать помощь тренеру в организации и проведении занятий и соревнований.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных тренировок в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В. А. Воробьев, О. В. Матыцин. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 4 года обучения (по 260 часов каждый год обучения по 6 часов в неделю). Возраст занимающихся с 10 -21 года.

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

Задачи программы:

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

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

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1) начальные:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

- формирование стойкого интереса к занятиям.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности.

2) образовательные:

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

3) развивающие:

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

4) воспитательные:

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

- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;

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

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1-3 год занятий – спортивно – оздоровительный этап подготовки,

3-4 год занятий – начально - подготовительный, соревновательный этап подготовки

Основополагающие принципы:

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

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

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

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал:
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронные:
- скакалки:
- мячи теннисные:
- мячи набивные:
- теннисные столы:
- учебно-методическая литература по настольному теннису:

Программа **ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** (НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) рассчитана на учащихся 10 – 13 лет не имеющих медицинских противопоказаний к этому и направлена на привитие им интереса к занятиям настольным теннисом. Ознакомление с историей происхождения настольного тенниса и его развитие в настоящее время.

Овладением элементарными основами игры. Обучение основам техники и тактики игры.

Цель программы – научить занимающихся начальным навыкам игры в настольный теннис. Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, волевая подготовка. Овладению основами техники и тактики игры.

Для объединения первого года занятий характерна групповая форма организации работы с элементами индивидуальной.

Программа **ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** (НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) рассчитана на занимающихся 14 – 16 лет, уже обладающих знаниями и навыками в объёме первого года занятий, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

Она направлена на повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепления здоровья, закаливание, совершенствование технико – тактических основ игры, участие в соревнованиях, судейство. На втором году обучения используется сочетание фронтальной и индивидуальной форм обучения.

Программа **ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** (УГЛУБЛЁННАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) комплектуется из занимающихся 16 – 21 год. На третьем году обучения каждый занимающийся имея ранее полученные знания, дальше совершенствуют своё спортивное мастерство, физическую подготовку. Спортивно – технические показатели, участие в спортивных соревнованиях, судейство. Участие в мероприятиях ДЮСШ.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)

№ п/п	Т Е М А	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	3	3	—
2.	Медицинское обследование.	3	—	3
3.	«История развития настольного тенниса» Беседа.	3	3	—
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	3	—
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	3	3	—
6.	Гигиенические занятия и средства закаливания.	6	6	—
7.	Основы техники и тактики игры, соревнования.	147	15	132
8.	Методики обучения.	6	3	3
9.	Оборудование и инвентарь.	6	3	3
10.	Психологическая подготовка.	6	3	3
11.	Правила игры, организация соревнований, система их проведения.	9	3	6
12.	Общая и специальная физическая подготовка.	6	6	—
13.	Контроль подготовленности занимающихся.	6	3	3
14.	Судейская практика.	6	3	3
15.	Заключительное занятие.	3	3	—
ИТОГО:		216	60	156

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР
 Мсупов С.В.
 2020г.

Рассмотрено:
 На педсовете тренерского состава
 Протокол № 1 от 05.09.2020



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района
На 2020-2021 учебный год
Вид спорта: НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Содержание	Спортивно-оздоровительный этап	Начальная подготовка		
		1 год	2 год	3 год
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:				
1 Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1
2. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1
3. Правила поведения в спортивном зале	2	2	2	2
4. Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	1	1
5. Гигиена и закаливание	2	2	2	2
6. Врачебный контроль	1	1	1	1
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека				
8. Методика обучения и тренировки теннисистов				
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка				
10. Психологическая подготовка				
11. Сведения о технике подготовки				
12. Планирование тренировки теннисистов				
13. Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису	1	1	1	1
14. Оборудование и инвентарь	1	1	1	1
15. Терминология				
ВСЕГО ПО ТЕОРИИ:	10	10	10	10
1. Общая физическая подготовка	87	104	104	104
2. Специальная физическая и двигательная подготовка	58	122	122	122
3. Техническая подготовка	131	150	150	150
4. Инструкторская и судейская практика	4	6	6	6
5. Контрольные испытания	8	12	12	12
6. Участие в соревнованиях	14	40	40	40
ВСЕГО ЧАСОВ:	302	458	458	458
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468	468
Методист				Муклинова Н.А.

ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.

Содержание: Рассказать занимающимся об истории развития настольного тенниса. (беседа)

3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Содержание: Правильный обмен веществ и его значение для физического развития организма занимающихся. Органы пищеварения и выделения.

4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок

Изменение объёма и силы мышц. Увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательной активности.

5. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ. *Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Правильная хватка ракетки. Способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнения основных приёмов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Основные тактические варианты игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение основных стоек теннисиста. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» слева и справа на столе. Сочетание ударов. Свободная игра за столом. Игра на счёт из одной или трёх партий. Участие в соревнованиях внутри своей группы и с другими группами. Участие в других соревнованиях согласно плану работы.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- 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) топ - спин удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ,

Методы тренировки ударов сложных подач, тренировка сочетаний ударов. Применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовке. Учёт результатов тренировок и соревнований.

8. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ,

Профилактический, косметический ремонт спортивного инвентаря, оборудования. Ремонт ракеток, сеток, столов для настольного тенниса.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Воспитание волевых качеств, целенаправленность, настойчивость, трудолюбие в процессе обучения. Самоконтроль своего поведения в проведении соревнований.

10. ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, СИСТЕМА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ.

Изучение правил игры. Ведение счёта игры. Проведение игры среди занимающихся с ведением счёта.

11. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целенаправленное развитие организма занимающихся для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов за 1 и 3 минуты. Имитация перемещений с ударами 3 – 5 минут. Игра за столом с утяжелённой ракеткой.

12. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Контроль подготовленности занимающихся осуществляется в соответствии с нормативами.

13. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

С первого соревнования сами занимающиеся участвуют в судействе партий и соревнований.

14. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование занимающиеся проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

15. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЯ.

Подведение итогов работы занимающихся за прошедший год. Наметить примерные планы на следующий учебный год. Награждение отличившихся спортсменов грамотами. Задание на летний период.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)

№ п/п	Т Е М А	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	3	3	–
2.	Медицинское обследование.	3	–	3
3.	«История развития настольного тенниса» Беседа.	3	3	–
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	3	–
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	3	3	–
6.	Гигиенические занятия и средства закаливания.	6	6	–
7.	Основы техники и тактики игры, соревнования.	183	24	159
8.	Методики обучения.	15	3	12
9.	Оборудование и инвентарь.	6	3	3
10.	Психологическая подготовка.	6	3	3
11.	Правила игры, организация соревнований, система их проведения.	9	3	6
12.	Общая и специальная физическая подготовка.	27	27	–
13.	Контроль подготовленности занимающихся.	6	3	3
14.	Судейская практика.	15	6	9
15.	Заключительное занятие.	3	3	–
16.	Соревнования.	24	–	24
И Т О Г О:		315	93	222

ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. *Содержание:* Проверка задания на дом в летний период. Краткое ознакомление с примерным планом на предстоящий учебный год.

2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. *Содержание:* Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

3. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ,

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок

Изменение объёма и силы мышц. Увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательной активности.

4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ НАВЫКИ ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЯ И РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНА.

Содержание: Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, тисточники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий

настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ.

Содержание: Совершенствование приёмов игры изученных в первом году обучения чередование нескольких приёмов игры в быстромеменяющемся темпе с различным направлением мяча. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочерёдные контрудары слева и справа по диагонали. Удары слева, справа. Парные игры и встречи. Подачи «подрезкой» с боковым вращением, чередование подач. Отражение подач. Удары и контрудары. Атака на своей подаче, на подаче противника, с перехватом инициативы. С сильного удара противника.

Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной или трёх партий. Тактика одиночной игры с противниками защитниками или нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных парных игр. Совершенствование тактики игры в различных зонах стола.

6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТА.

Содержание: Всесторонность физической, морально – волевой, технико – тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактики игры занимающихся. Работа над исправлением ошибок.

7. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И УХОД ЗА НИМ.

Содержание: Профилактический, косметический ремонт спортивного инвентаря, оборудования. Ремонт ракеток, сеток, столов для настольного тенниса. Профилактический уход за ракетками, смена их игровых покрытий.

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Содержание: Психорегулирующая тренировка. Воспитание воли, целеустремлённости, упорства. Настрой на соревнования.

9. ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, СИСТЕМА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ.

Содержание: Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований. Контрольные турниры. Судейство соревнований. Оформление документации проведённых соревнований.

10. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Содержание: Специальная физическая подготовка (СФП)

- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 минуты. Сочетание ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 минуты. Имитация перемещений у стола на количество раз 3 минуты. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжелённой ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

11. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Содержание: Контроль подготовленности занимающихся осуществляется в соответствии с действующими нормативами.

12. ПРАКТИКА ИНСТРУКТОРА.

Содержание: Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь для занятий настольным теннисом. Проведение тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису внутри группы. Проведение самостоятельно вместе с преподавателем учебных занятий.

13. СОРЕВНОВАНИЯ.

Содержание: Тренировочные и контрольные игры на счёт. Одиночные и парные игры. Командные соревнования. Игры с выбыванием после первого / второго поражения. Круговая система проведения игр. Участие в различных по значимости (районных, республиканских и др.) соревнованиях.

14. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

Содержание: Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал.

Медицинское обследование занимающиеся проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется

дополнительная консультация у других специалистов.

15. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Содержание: Подведение итогов работы занимающихся за прошедший год. Наметить примерные планы на следующий учебный год. Награждение отличившихся спортсменов грамотами. Задание на летний период.

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО
«Детско – юношеская
спортивная школа»

С. В. Исупов

20__ г.



ПРОГРАММА

творческого объединения

"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

Байбанова С. А. – 3.



Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (1 группа по 6 ч неделю; всего 276 часов)

Календарные сроки	Наименование темы	Количество часов
1 гр.		
	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Гигиена и врачебный контроль.	2
	Влияние настольного тенниса на организм.	2
	Изучение правил игры.	2
	Изучение элементов стола и ракетки.	2
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Учебная игра.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Учебная игра.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Учебная игра.	2
	Передвижение игрока за столом.	2
	Передвижение игрока приставными шагами.	2
	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	2
	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	2
	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Учебная игра.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Учебная игра.	2
	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2

	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
	Учебная игра с элементами подач.	2
	Учебная игра с элементами подач.	2
	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
	Обучение техники «срезка» мяча.	2
	Совершенствование техники срезки в игре.	2
	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
	Соревнование в подгруппах.	2
	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
	Обучение техники «наката» в игре.	2
	Изучение вращения мяча в «накате».	2
	Обучение техники «наката» слева, справа.	2
	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
	Применение «подставки» в игре.	2
	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Учебная игра.	2
	Применение элемента «подрезка» в игре. Учебная игра.	2
	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработке на столе.	2
	Совершенствование изученных элементов в игре.	2
	Изучение технического приёма «свеча». Учебная игра.	2
	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Учебная игра.	2
	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Учебная игра.	2

Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
Изучение элемента «стоп-спин». Учебная игра.	2
Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Учебная игра.	2
Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Учебная игра.	2
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Учебная игра.	2
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
Удар "подрезка". Учебная игра.	2
Выполнение подачи в заданную зону стола. Учебная игра.	2
Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2
Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2
Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2
Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2
Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2

	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2
	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2
	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Учебная игра.	2
	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Учебная игра.	2
	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Учебная игра.	2
	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2
	Подача справа и слева. Учебная игра.	2
	Подача справа и слева. Учебная игра.	2
	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза. Учебная игра.	2
	Работа плеча, предплечья и кисти. Учебная игра.	2
	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям. Учебная игра.	2
	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2
	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
	Тактика игры против атакующего. Учебная игра.	2
	Тактика игры против атакующего.	2
	Актуальность, популярность настольного тенниса.	2
	Тактика игры атакующего против атакующего. Учебная игра.	2
	Особенности настольного тенниса.	2
	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов. Учебная игра.	2
	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	2
	Игровой урок. Подведение итогов.	2
В течении учебного года.	Соревнования.	
Итого всего:		276

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (2 группа по 6 ч неделю, всего 276 часов)

Календарные сроки	Наименование темы	Количество часов
2 группа		
	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Дневник самоконтроля.	2
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Дыхательные упражнения.	2
	Гигиена и режим дня спортсмена.	2
	Основы техники и тактики игры.	2
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки	2
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
	Передвижение игрока приставными шагами.	2
	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
	Обучение техники подачи прямым ударом. Учебная игра.	2
	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2

Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
Совершенствование подачи «Маятник». Игра-подача.	2
Совершенствование подачи «Маятник». Игра-подача.	2
Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
Учебная игра с элементами подач.	2
Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
Обучение техники «срезка» мяча.	2
Совершенствование техники срезки в игре.	2
Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
Обучение техники «наката» в игре.	2
Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
Обучение техники «наката» слева, справа.	2
Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
Совершенствование техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
Применение «подставки» в игре.	2
Совершенствование техники выполнения «подставки» слева.	2
Совершенствование техники выполнения «подставки» справа	2
Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
Применение элемента «подрезка» в игре. Учебная игра.	2
Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
Совершенствование изученных элементов в игре.	2
Изучение технического приёма «свеча».	2
Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Учебная игра.	2
Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Учебная игра.	2

Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
Изучение элемента «стоп-спин». Учебная игра.	2
Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Учебная игра.	2
Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Учебная игра.	2
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. Учебная игра.	2
Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. Учебная игра.	2
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Учебная игра.	2
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Учебная игра.	2
Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
Удары «накат» и «вращение» по направлениям. Учебная игра.	2
Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
«Накат» и «вращение» по направлениям. Учебная игра.	2
Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
Удар «подрезка». Учебная игра.	2
Выполнение подачи в заданную зону стола. Учебная игра.	2
Обучение игровым приёмам «подставка», «плоский удар».	2
Соединение приёмов: «накат» – «вращение», «вращение» – «подставка».	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Удар «накат»: удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2
Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2
Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2

Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	2
Игровой урок. Подведение итогов.	2
Соревнования. В течении учебного года.	24
ИТОГО ВСЕГО (часов):	276