# Пояснительная записка

# Программа «Теннис» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В.Матыцин.

# 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 игры до 11 очков 2002 года.

# Программа рассчитана на 1 год (128 часов) обучения детей в возрасте от 11 до 15 лет и 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.

# Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

# Актуальность программы. Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

# Новизна программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Цель** - укрепление здоровья и содействие физическому здоровью подростка.

**Задачи:**

1. **Обучающие:**

Изучение техники и тактики игры в теннис.

Обучение правилам проведения и организации спортивных игр.

Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

1. **Развивающие:**

Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие коммуникабельных способностей.

Развитие самостоятельности.

1. **Воспитательные:**

Воспитание патриотизма и гордости за свою страну.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Воспитание организаторских навыков.

Воспитание судейских и инструкторских навыков.

Воспитание чувства ответственности, долга.

**Ожидаемые результаты**

*Модуль №1*

*учащийся будет знать:*

- возникновение и развитие игры настольный теннис;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

- технические приемы в настольном теннисе;

- о положении дел в современном настольном теннисе.

*учащийся будет уметь:*

- стартовые рывки с места.

- повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

- бег со сменой направления по зрительному сигналу.

- ускоряться из различных исходных положений;

- набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки.

*Модуль №2*

*учащийся будет знать:*

- тактические схемы;

- специфику разминки для теннисиста;

- основы судейства в теннисе;

- систему организации собственной деятельности.

*учащийся будет уметь:*

- подавать мяч «накатом»;

- подавать мяч «подрезкой»;

- ускоряться на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением;

- равномерный бег до 5 мин;

- прыжковые упражнения;

- удары «накатом» слева направо и справа налево;

- применять приемы «срезка» в игре.

**Способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

**Формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

**Форма обучения:**

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 11-15 лет.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Количество часов в неделю – 4 часа. Всего – 128 часов в год.

**Методическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

**Образовательные технологии**

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:  
– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;  
– доступности и наглядности;  
– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;  
– сознательности и активности;  
– взаимопомощи.

Обеспечение программы методической продукцией.

*1. Теоретические материалы – разработки :*

* Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

*2. Методические рекомендации:*

* Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
* Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”.
* Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

**Материально - техническое обеспечение занятий**

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

* Сетки для настольного тенниса – 1 шт.
* Ракетки для настольного тенниса – 4 шт.
* Мячи для настольного тенниса.
* Стол для настольного тенниса – 1 шт.
* Гимнастические скамейки, скакалки.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  п.п | Наименование  мероприятия | Сроки | Место  проведения |
| 1. | Турнир по настольному теннису, посвященный Дню здоровья | Октябрь | МАОУ «Токаевская СОШ» |
| 2. | Турнир по настольному теннису на призы Деда Мороза и Снегурочки | Декабрь | МАОУ «Токаевская СОШ» |
| 3. | Турнир по настольному теннису, посвященный Дню Защитника Отечества | Февраль | МАОУ «Токаевская СОШ» |
| 4. | Турнир по настольному теннису, посвященный Международному женскому дню 8 марта | Март | МАОУ «Токаевская СОШ» |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## І. Теоретическая подготовка

* 1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
  2. **История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
  3. **Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
  4. **Места занятий, их оборудование и подготовка**. Ознакомление с местами занятийпонастольномутеннису.Оборудованиеиинвентарь,требованиякспортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.
  5. **Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

## ІІ.Практическая подготовка

* 1. **.Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

* 1. **Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

## Техническая подготовка

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.

Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.

Серии упражнений с мячом.

Упражнения на развитие координации движений.

Тренировка с ракеткой и мячом.

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.

Обучение «левой» хватке ракетки.

Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.

Контрольные нормативы.

Серия упражнений на развитие координации движений.

Игра через сетку.

Отработка «резаных»ударов.

Освоение «крученых»ударов.

Отработка ударов«слета».

Игра через сетку с применением различных приемов.

Отработка удара«смешанных».

Освоение подачи.

Отработка игры«с полулета».

Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.

Отработка взаимодействия игроков в парной игре.

Обучение парной игре, игра через сетку парами.

Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

Игра через сетку на открытых кортах.

## Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Теоретическаяподготовка** | **Практическаяподготовка** |
| 1 | Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 |  |
| 2 | История развития мирового и отечественного Настольного тенниса. | 4 |  |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных  занятий и отдыха. | 3 |  |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 4 |  |
| 5 | Правила соревнований по настольному теннису. | 5 |  |
|  | **Итогочасов** | **18** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка |  | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  | 15 |
| 3 | Техническая подготовка |  | 24 |
| 4 | Тактическая подготовка |  | 24 |
| 5 | Игровая подготовка |  | 17 |
| 6 | Соревнования | *Согласно календарю* |  |
| 7 | Контрольные испытания |  | 16 |
|  | **Итого часов** |  | **110** |
|  | **Всего часов** | **128** | |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема тренировочного процесса** | **Количество часов** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Актуальность, популярностьнастольноготенниса. | 1 |
| 3 | Гигиена и врачебныйконтроль. | 1 |
| 4 | Влияние настольного тенниса на организм. | 1 |
| 5 | Особенностинастольноготенниса. | 1 |
| 6 | Изучение элементов стола и ракетки. | 1 |
| 7 | Хваткаракетки. | 1 |
| 8 | Работаног, положениекорпуса. | 1 |
| 9 | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 10 | Работа плеча, предплечья и кисти. | 1 |
| 11 | Изучениехваток, изучениевыпадов. | 1 |
| 12 | Техника постановки руки в игре. | 1 |
| 13 | Движениеракеткой и корпусом. | 1 |
| 14 | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 15 | Изучениехваток, изучениевыпадов. | 1 |
| 16 | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 17 | Движениеракеткой и корпусом. | 1 |
| 18 | Техника постановки руки в игре. | 1 |
| 19 | Изучениехваток, изучениевыпадов. | 1 |
| 20 | Передвижениеигрокаприставнымишагами. | 1 |
| 21 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 22 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 23 | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 24 | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 25 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 26 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 27 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 28 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 29 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |
| 30 | Совершенствованиевыпадов, хваток, передвижения. | 1 |
| 31 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |
| 32 | Совершенствованиевыпадов, хваток, передвижения. | 1 |
| 33 | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 34 | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 35 | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 36 | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 37 | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |
| 38 | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 39 | Набиваниемячанаракетке | 1 |
| 40 | Основныетактическиевариантыигры. | 1 |
| 41 | Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | 1 |
| 42 | Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | 1 |
| 43 | Свободнаяигранастоле. | 1 |
| 44 | Подачасправа и слева. | 1 |
| 45 | Свободнаяигранастоле. | 1 |
| 46 | Подачасправа и слева. | 1 |
| 47 | Открытая и закрытаяракетка | 1 |
| 48 | Обучение техники подачи прямым ударом | 1 |
| 49 | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 1 |
| 50 | Обучение техники подачи прямым ударом | 1 |
| 51 | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 1 |
| 52 | Учебная игра с элементами подач. | 1 |
| 53 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |
| 54 | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники постановки руки в игре | 1 |
| 56 | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 57 | Применение «подставки» в игре. | 1 |
| 58 | Изучение техники выполнения «подставки» слева | 1 |
| 59 | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 1 |
| 60 | Совершенствование в группах по качеству элементовигры. | 1 |
| 61 | Изучениетехникиэлемента «подрезка» | 1 |
| 62 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 1 |
| 63 | Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов | 1 |
| 64 | Выполнение наката справа в правый | 1 |
| 65 | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |
| 66 | Выполнение наката справа в правый | 1 |
| 67 | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |
| 68 | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |
| 69 | Тактикаигрыатакующего. | 1 |
| 70 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 71 | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |
| 72 | Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 1 |
| 73 | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |
| 74 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 75 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |
| 76 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 77 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |
| 78 | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |
| 79 | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |
| 80 | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |
| 81 | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |
| 82 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 83 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 84 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 85 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 86 | Подача слева с верхним вращением мяча | 1 |
| 87 | Технические приемы с верхним вращением | 1 |
| 88 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
| 89 | Удар « накат» справа и слева на столе. | 1 |
| 90 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
| 91 | Удар « накат» справа и слева на столе. | 1 |
| 92 | Свободнаяигранастоле. | 1 |
| 93 | Откиднойударсправа. | 1 |
| 94 | Откиднойударслева. | 1 |
| 95 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
| 96 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
| 97 | Тактикаигрыпротиватакующего. | 1 |
| 98 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 1 |
| 99 | Свободнаяигранастоле. | 1 |
| 100 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 |
| 101 | Тактикаигрыпротиватакующего. | 1 |
| 102 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
| 103 | Тактика игры атакующего против атакующего | 1 |
| 104 | Откиднойударсправа. | 1 |
| 105 | Откиднойударслева. | 1 |
| 106 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
| 107 | Тактика игры атакующего. Учебная игра | 1 |
| 108 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
| 109 | Тактика игры атакующего против атакующего | 1 |
| 110 | Свободнаяигранастоле. | 1 |
| 111 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 |
| 112 | Баланс при подаче. Удар с лета. | 1 |
| 113 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 1 |
| 114 | Тактика игры атакующего. Учебная игра | 1 |
| 115 | Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов. | 1 |
| 116 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
| 117 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки | 1 |
| 118 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
| 119 | Учебныеигры с заданиями | 1 |
| 120 | Баланс при подаче. Удар с лета. | 1 |
| 121 | Свободнаяигранастоле. | 1 |
| 122 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки | 1 |
| 123 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 1 |
| 124 | Совершенствование игровых навыков сильных ударов | 1 |
| 125 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
| 126 | Совершенствование игровых навыков сильных ударов | 1 |
| 127 | Тактика игры атакующего. Учебная игра | 1 |
| 128 | Свободная игра на столе. Подведение итогов. | 1 |

**Список использованных источников**

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
2. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
3. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
4. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
5. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.:Советскийспорт, 1990.