

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
301720, Тульская область, г. Кимовск, ул. Бессолова, дом 65**

ПРИНЯТО:
на педагогическом
совете
(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
_____ Л.С. Кулакова
(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

**ПРОГРАММА СПЕЦКУРСА
«Настольный теннис»**

Составитель: Третьяков А. О.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по настольному теннису.

АКТУАЛЬНОСТЬ. 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.

Целью программы является допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного образования.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности.

Принципы набора:

- 1 добровольность, заинтересованность;
- 2 наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 школьный возраст;
- 4 приоритет спортивным династиям.

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 2 часа в неделю (68 часов в год) – 1 раза в неделю по 2 часа;
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

№ п/п	Название темы	Часы	Дата по плану	Факти- чески	Примечание
I четверть					
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1			
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1			
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1			
4	Изучение хваток.	1			
5	Изучение выпадов.	1			
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2			
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2			
9	Игра-подача.	2			
10	Обучение подачи «Маятник».	1			
11	Учебная игра с элементами подач.	1			
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2			
II четверть					
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2			
14	Учебная игра с изученными элементами.	2			
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1			
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1			
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2			
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2			
19	Соревнование в группах.	2			
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2			
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2			
III четверть					
22	Обучение техники «наката» в игре.	1			
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1			
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	2			
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2			
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2			
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			

28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1			
29	Применение «подставки» в игре.	1			
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1			
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1			
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2			
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2			
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1			
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	1			
36	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.	2			
IV четверть					
37	Применение элемента «подрезка» в игре.	2			
38	Совершенствование изученных элементов в игре.	2			
39	Изучение технического приёма «свеча».	1			
40	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1			
41	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1			
42	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1			
43	Изучение элемента «стоп-спин».	1			
44	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1			
45	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1			
46	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1			
47	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2			