**К а н е в с к о й р а й о н\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия**

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 27.08. 2014 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Белая

 подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

спортивной секции

 **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

( 7-11 классы)

Класс 7 - 11

Количество часов 156 (*4 часа в неделю*)

Учитель ОБОДОВ ИГОРЬ ЮРЬЕВИЧ

 Программа разработана на основе комплексной программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическое воспитание для общеобразовательных учреждений» 1-11 классов. М. : Просвещение, 2012.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

 Рабочая программа по настольному теннису составлена на основе комплексной программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическое воспитание для общеобразовательных учреждений 1-11 классов» М. : Просвещение, 2012. и предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции.

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 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.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Основная цель** данной программы – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис, воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

* обучение технике и тактике настольного тенниса;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
* подготовка учащихся к районным соревнованиям;
* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
* воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
* воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
* развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.**

Обучение в спортивной секции настольного тенниса включает в себя:

1. теоретические сведения (обзор состояния и развития физической культура и спорта в России, настольного тенниса в России, техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале)
2. практическую часть:

 А) *общая физическая подготовка, подвижные игры* – является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки, поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Б) *специальная подготовка* (занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

В) *соревнования школьного и районного уровня* (в конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях).

 На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе **спортивного совершенствования** проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

**Таблица тематического планирования.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Разделы* | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. | 8 |
| 2.  | ОФП. | 20 |
| 3.  | Специальная подготовка. | 44 |
| 4. | Совершенствование техники и тактики. | 80 |
| 5. | Контрольные нормативы. | 4 |
|  | **ИТОГО** | **156** |

***Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. (8 ч)***

История возникновения настольного тен­ниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнова­ния и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая систе­ма соревнований, стыковые игры, система соревнований с вы­быванием.Техника безопасности на занятиях.

***ОФП (20 ч)***

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыги­вание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в по­ложении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в ларах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед со­бой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в со­противлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упраж­нения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны впе­ред, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, под­скоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - присе­дания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнасти­ческая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через план­ку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препят­ствия без мостика и с мостиком.

***Специальная подготовка.(44 ч)***

*Специальные упражнения техники настольного тенниса.*

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

*Специальные упражнения техники настольного тенниса..*

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;

- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2, 3 и 12 минут;

- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;

- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;

- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на коли­чество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;

- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;

- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;

- игра на двух столах на счет;

- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжелен­ной рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повто­рений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

***Совершенствование техники и тактики.(80ч)***

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Парные игры с различными партнерами и противниками.

Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в бы­стром темпе по заданным квадратам. Изучение сложных пере­движений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3-4 м от стола.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.

Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание).

Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Углублённое изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крути-ловку» втроем.

Техника ударов.Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Выполнение серийных ударов:

- удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой;

- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой. Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными за­торможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрез­кой» против «подставок» и «подрезок». Удары слева в броске по укороченному мячу.

Техника подач.Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Совершенствование подач различной длины, направлений. Подачи-«двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрез­кой». Совершенствование и усложнение серии подач в сочета­нии с атакующими и защитными ударами. Подача справа и сле­ва разученными ударами с завершением комбинации атакую­щими ударами «топ-спин» и «накат».

***Контрольные нормативы.(4ч)***

**Нормативы юноши.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 4,55-5,55 | 5,6-6,45 | 6,46-7,45 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 43-32,6 | 32,7-27 | 26,7-21 | 20,8-16,2 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 | 18,1-15,7 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,5-35 | 34,8-31 | 30,8-26 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 25-35 | 36-45 | 46-55 | 56-67 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 154-190 | 191-215 |  |
| 8. | Бег 60м | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,14 |  |

**Нормативы девушки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 | 6,23-6,92 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 47-37 | 36,7-31 | 30,7-25 | 24,7-17,8 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-24 | 23,9-22,1 | 22-20,1 | 20-17,6 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,6-37 | 36,8-33 | 32,8-28 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 10-20 | 21-30 | 32-40 | 41-52 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 137-155 | 156-180 |  |
| 8. | Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9 |  |

**Тематическое планирование.**

|  |
| --- |
| **156 часов (4ч в неделю, 39 недель)** |
| Тема учебного занятия | Количество часов | Сроки проведение |
| **Теоретические сведение .Техника безопасности** | 8 часов |  |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 |  |
| Воспитание волевых качеств спортсмена | 1 |  |
| Профилактика травм | 1 |  |
| Специальные термины | 1 |  |
| Основы тактики игры | 1 |  |
| Основы техники игры | 1 |  |
| Правила игры в настольный теннис  | 1 |  |
| Правила игры в парах | 1 |  |
| **О Ф П** | 20 часов |  |
| Упражнения на гибкость | 1 |  |
| Силовые упражнения  | 1 |  |
| Упражнения на выносливость | 1 |  |
| Упражнения на выносливость | 1 |  |
| Упражнения с ракеткой и шариком | 2 |  |
| Упражнения на выносливость | 2 |  |
| Техника подачи толчком | 2 |  |
| Упражнения на выносливость | 2 |  |
| Игра толчком справа и слева | 2 |  |
| Атакующие удары по диагонали | 2 |  |
| Атакующие удары по линии | 2 |  |
| Игра в защите | 2 |  |
| **Специальная подготовка** | 44 часа |  |
| Тактические схемы | 2 |  |
| Игра с тренером | 4 |  |
| Выполнение подач разными ударами | 4 |  |
| Игра в разных направлениях | 4 |  |
| Игра на счет разученными ударами | 4 |  |
| Игра с коротких и длинных мячей | 2 |  |
| Групповые игры | 4 |  |
| Отработка ударов накатом | 4 |  |
| Отработка ударов срезкой | 4 |  |
| Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 4 |  |
| Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 |  |
| Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 |  |
| Удары подставкой | 4 |  |
| **Совершенствование техники и тактики игры** | 80 часов |  |
| Удары срезкой справа | 2 |  |
| Удары срезкой слева | 2 |  |
| Удары накатом справа | 4 |  |
| Удары накатом слева | 4 |  |
| Чередование ударов различных стилей | 4 |  |
| Передвижение | 2 |  |
| Комбинации | 2 |  |
| Подача различными ударами | 4 |  |
| Прием подачи | 4 |  |
| Игра топ-спином | 2 |  |
| Упражнения в парной игре | 4 |  |
| Отработка игры в защите | 4 |  |
| Переход от защиты к атаке | 4 |  |
| Игра с тренером | 2 |  |
| Подача срезкой | 4 |  |
| Подача накатом | 4 |  |
| Подача боковым вращением | 2 |  |
| Техника приема подач разных видов | 4 |  |
| Тактика быстрой атаки после подачи  | 4 |  |
| Тактика атаки после толчка | 2 |  |
| Тактика атаки после подрезки | 2 |  |
| Тактика атаки после наката | 2 |  |
| Контроль игры срезками | 2 |  |
| Топ-спин справа | 2 |  |
| Топ-спин слева | 2 |  |
| Техника выполнения ударов по высокому мячу | 4 |  |
| Стиль игры топ-спин + атакующий удар | 2 |  |
| **Контрольные нормативы**  | 4 часа |  |
| Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин | 1 |  |
| Стиль игры подрезка + атакующий удар | 1 |  |
| Соревновательная практика | 2 |  |

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

В конце изучения программы занимающиеся получат необ­ходимый минимум знаний для физического самосовершенство­вания, знание правил игры, навыки простейшего судейства. На­учатся играть в настольный теннис. Будут сформированы ком­муникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 ра­за в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нор­мативы.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.**

Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

 1. Набор для настольного тенниса.

 2. Стол для настольного тенниса.

 3. Гимнастические скамейки.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1) Баландин, Г. А.Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

2) Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

3*)* Амелин, А. Н.Современный настольный теннис / А. Н. Аме­лин.-М.: ФиС, 1982.

4) Кузнецов, В. С*.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузне­цов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

5) Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград : Учитель, 2013.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Протокол заседанияметодического объединенияучителей от 27 августа 2014 № 1Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Белькович  подпись  |  **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Аленцева«27 » августа 2014 года |