

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»

Председатель МО

**Протокол № 1
от 28 августа 2019 года**

«ПРИНЯТО»

**Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 441**

**Протокол № 1
от 29 августа 2019 года**

«УТВЕРЖДЕНО»

**Директор ГБОУ
гимназии № 441**

**(Н.И. Кулагина)
30 августа 2019 года**

**Рабочая программа
По секции настольный теннис.
«Юный теннисист»**

**Составитель:
Педагог дополнительного образования
Пучкин А.В.,**

**Санкт Петербург
2019 – 2020 учебный год**

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Юный теннисист» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений.

1. Модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.
2. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. .
3. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.
4. Программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте от 7 до 18 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.

Актуальность: 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 подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой, естественно, подготовленностью самого учителя. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

- 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;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- 1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, 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.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

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	

№	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	

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

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. Игра толчком
10. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

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.

Учебный план.

Общая направленность трехлетней 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.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.

1 год обучения

Основы техники безопасности на занятиях -1ч.

Теоретические сведения – 5ч.

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка - 1ч., специально-физическая подготовка – 1ч.

Правила игры в настольный теннис - 1ч.

Основы техники игры в настольный теннис - 14ч.

Этап начальной подготовки: основы тактики - 7ч, игровая практика - 8ч.

Сдача нормативов – 3ч.

Участие в соревнованиях – 13ч.

Тематический план

1 год обучения	
Тема учебного занятия	Количество часов
Основы техники безопасности	1
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание волевых качеств спортсмена	1
Профилактика травм	1
Специальные термины	1
Специально-физические упражнения	1
Правила игры в настольный теннис	1
Упражнения на быстроту и ловкость	1
Упражнения на гибкость	1
Силовые упражнения	1
Упражнения на выносливость	1
Упражнения с ракеткой и шариком	1
Техника подачи толчком	1

Игра толчком справа и слева	1
Атакующие удары по диагонали	1
Атакующие удары по линии	1
Игра в защите	1
Тактические схемы	1
Игра с тренером	1
Выполнение подач разными ударами	1
Игра в разных направлениях	1
Игра на счет разученными ударами	1
Игра с коротких и длинных мячей	1
Групповые игры	1
Отработка ударов накатом	1
Отработка ударов срезкой	2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1
Сдача нормативов	3
Участие в соревнованиях	1
Итого	34

--	--

Т.Б на занятиях. Правила поведения в зале. История настольного тенниса.	03.09.18		
ОРУ. Набивание т/м на правой стороне ракетки.	10.09.18		
ОРУ. Набивание т/м на правой стороне ракетки и левой.	17.09.18		
Толчок слева с двух точек. Подачи в разные точки стола. Перемещение у стола. Игра по элементам	24.09.18		
Подрезка слева. Набивание по переменному.	1.10.18		
Набивание т/м с приставным шагом. Подрезка лева.	8.10.18		
Набивание т/м с приставным шагом. Подрезка лева.	15.10.18		
ОРУ с ракетками. Эстафеты.	22.10.18		
ОРУ с ракетками. Эстафеты.	29.10.18		
Игра накатом справа и слева. Игра на счёт по элементам.	5.11.18		
Игра на счёт. Игра противоположными руками. Атакующий удар.	12.11.18		

Атакующий удар справа. Техника выполнения. Игра по элементам.	19.11.18		
Атакующий удар справа. Техника выполнения. Подставка справа. Техника выполнения. Игра на счёт по элементам.	26.11.18		
Топс-спин слева. Техника выполнения. Подставка справа. Игра на счёт.	3.12.18		
Топс-спин справа и слева по диаганали. Техника выполнения. Поддача и розыгрыш по всему столу. Игра на счёт.	10.12.18		
Игра подрезками по элементам. Игра накатами по элементам. Игра на счёт. Турнир.	17.12.18		
Турнир по элементам. Поддача плюс первый ход.	24.12.18		
Турнир. Подрезка плюс первый ход. Промежуточная игра.	30.12.18		
19.Игра на стабильность. Накаты по всему столу. Поддача.	16.01.19		
20.Подрезка весь стол. Топс-спин по диаганали. Игра на счёт.	23.01.2019		
21.Турнир по элементам. Поддачи. БКМ	30.01.19		
22. БКМ. Поддачи в 3 точки. Атакующий удар справа.	06.02.19		
23.БКМ. Поддачи с верхним вращением. Игра на счёт.	13.02.2019		
24.БКМ. Поддачи с нижним вращением. Игра на счёт.	20.02.2019		
25.Поддача с боковым вращением. Игра на счёт.	27.02.19		
26.Поддача со смешанным вращением. Игра на счёт.	06.03.2019		
27.Игра на счёт по элементам. Турнир.	13.03.2019		
28.Игра на счёт по элементам. Турнир.	20.03.19		
29.Первый ход плюс доигровка.	27.03.2019		
30.Первый ход плюс доигровка. Блок справа. Игра на счёт.	03.03.19		
31.Атакующая игра слева, блок справа, первый ход. Поддачи.	10.03.19		
32.Атакующая игра слева, блок справа, первый ход. Игра на счёт.	17.03.19		
33.Атакующая игра справа, блок слева, первый ход. Игра на счёт.	02.04.19		
34. Подрезка по всему столу, первый ход, начало атаки.	09.04.19		
35.Подрезка, первый ход, завершение атаки. Поддача.	16.04.19		
36. Подрезка, первый ход, завершение атаки. Поддача.	24.04.19		
37. Турнир.(Тренировочный)	1.05.19		

38. Турнир.	8.05.19		
39. Турнир	15.05.19		
40. Турнир	23.05.19		

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном.