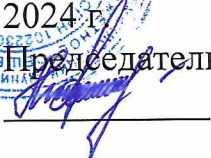


Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район п. Октябрьский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
имени Волкова Ивана Михайловича



УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета
протокол № 1 от 30 августа
2024 г.

Председатель педсовета
 О.В. Некрылова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования «Настольный теннис»

1 год обучения

Количество часов: 136 часов; в неделю 4 часа

Учитель Роганов Дмитрий Алексеевич

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы по «Настольному теннису» Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 9».

Целью программы является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры учащихся МБОУ «СОШ №9».

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.

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

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- **при нагрузке 4 часа в неделю (136 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;**
- **формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.**

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной 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.

1.5. Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

2.1.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 юныхспортсменов.

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

2.2 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.

2.3 Техническаяподготовка

- 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» хваткеракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра обстенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и полинии.
- Контрольные нормативы.

- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резанных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «сполулета».
- 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, «спересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы
по настольному теннису (4 часа в неделю)**

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
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	
	Итого часов.	18	
1	Общая физическая подготовка.		15
2	Специальная физическая подготовка.		16
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		27
5	Игровая подготовка.		19
6	Соревнования.	<i>Согласно календаря</i>	
7	Контрольные испытания.		16
	Итого часов.		118

	Всегочасов.	136
--	--------------------	------------

