

МКОУ «Джибахнинская СОШ»

Принято  
на педагогическом совете

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор Магомедов Р Д

**Образовательная программа**  
**Спортивная секция «Настольный теннис»**  
**Возраст детей 11-13, 14-16 лет**  
**Срок реализации – 2 года**

Составитель: педагог доп. образования  
Курбанов А А

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план первого года обучения.
3. Содержание программы первого года обучения.
4. Методическое обеспечение программы первого года обучения.
5. Учебно-тематический план второго года обучения.
6. Содержание программы второго года обучения.
7. Методическое обеспечение программы второго года обучения.
8. Список литературы.

## 1. Пояснительная записка

Программа «Спортивная секция «Настольный теннис» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

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

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «Настольный теннис» заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

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

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

### **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.

#### **2. Развивающие:**

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие коммуникабельных способностей
- Развитие самостоятельности.

#### **3. 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.**

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

#### **знать**

- виды тенниса
- технику и тактику игры
- правила соревнований
- правила организации игры

#### **уметь**

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность
- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей

### **Способы проверки.**

Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний.

**Итоги** подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, тестирования.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения - 144 ч., второй год обучения - 144 ч. в год.

Режим занятий 4 часа в неделю.

Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 11-13, 14-16 лет.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

Учебно-тематический план может изменяться с учетом запросов и индивидуальными особенностями занимающихся детей. Особенности организации занятий календаря спортивно-массовых мероприятий также могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

## 2. Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	1		1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	1		1
4.	Основы техники и тактики игры.	1	2	3
5.	Методика обучения	1		1
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	1	2	3
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	1	2	3
9.	Общая и специальная физическая подготовка		18	18
10.	Контроль подготовленности занимающихся		1	1
11.	Судейская практика		1	1
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Согласно календарному плану		
	<b>ВСЕГО</b>	8	26	34

**Специфичность проведения тренировок в зависимости от возраста занимающихся:**

-нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности в соответствии с возрастной группой;

-все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности детей.

**Обучающиеся будут знать:**

- краткую историю развития игры в теннис

- о гигиене, режиме дня, закаливании;

- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;

- элементы техники тенниса.

- правила соревнований.

**уметь**

- выполнять элементы игры в теннис

- выполнять специальные физические упражнения

- судействовать соревнования

- ухаживать и сохранять спортивный инвентарь.

### **3.Содержание программы первого года обучения.**

#### **1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. 1 час.**

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

#### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1 час.**

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

#### **3. Спортивный травматизм и его предупреждение. 1 час.**

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

#### **4. Основы техники и тактики игры.. 52 часа.**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм. .

#### **5. Методика обучения. 2 часа.**

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

#### **6. Оборудование инвентарь и уход за ним. 4 часа.**

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

#### **7. Психологическая подготовка. 2 часа.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.  
Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. 4 часа.**

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

**9. Общая и специальная физическая подготовка. 69 часов.**

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

**10. Контроль подготовленности занимающихся. 4 часа.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

**11. Судейская практика. 4 часа.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

**12. Контрольные упражнения и соревнования.**

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

#### 4. Методическое обеспечение программы первого года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Дидактический, таблицы, экранно-звуковой	Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Практическая работа
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Практическая работа

7.	Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой	Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседы	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
11.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность