Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Ачитского городского округа

«Нижнеарийская основная общеобразовательная школа»

Приложение №2 к Основной

образовательной программе

начального общего образования

утв. приказом № 234

от 01 сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу**

**«Настольный теннис»**

2017г.

**Пояснительная записка**

Программа по настольному теннису разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ, а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮРСШОР (приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390»Об утверждении Типового плана- проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮРСШОР», приказ Министерства спорта РФ № 370 от 12.09.2013 года).

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

*- Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*- Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*- Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**I. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**предмета**

***Личностные результаты***отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

***Метапредметные результаты***характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

***Предметные результаты***характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Группа комплектуется прежде всего из числа наиболее способных к спорту учащихся.

Непременным условием является успешная учеба в школе. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

*Задача первого этапа-* привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет настольный теннис, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенности плечевого и локтевого). При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре-октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев. Контингент, набранный на данном этапе, должен почти вдвое превышать контрольную цифру набора.

*Задача второго этапа-* тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации условий, целеустремленность и др.

Одним из путей отбора является организация подготовительных групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп на базах общеобразовательных школ, работающих в режиме полного дня. Это даст возможность просмотреть значительный контингент детей, более внимательно изучить их и отобрать тех, которые обладают нужными для настольного тенниса физическими качествами.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступивших и занимающихся в группе по настольному теннису должен, как правило соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности изложенным в Нормативно- правовых основах регулирующих деятельность спортивных школ, и соответственно, требованиям, представленным в таблицах 8 и 9.

Комплектование группы производится ежегодно в августе -сентябре. В отделение настольный теннис принимаются дети 6-7 лет и старше допущенные к занятиям врачом.

Поступившие учащиеся подают заявления о приеме и представляют согласие родителей, разрешение директора школы, а также рекомендацию учителя физической культуры.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта международного класса» (при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства), а также спортсмены определенные Федерацией настольного тенниса России как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды независимо от результатов соревнования.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **Возрастная группа** | | | | | | | | | |
| **7-8 лет** | | **9-10 лет** | | **11-12 лет** | | **13-14 лет** | | **Элитные спортсмены** | |
| **результат** | **очки** | **результат** | **очки** | **результат** | **очки** | **результат** | **очки** | **результат** | **очки** |
| **1** | Дальность отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,55-5,55 | 12-32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46-7,45 | 51-75 | 7,48-8,20 | 76-100 |
| **2** | Бег по «восьмерке», с | 43-32,6 | 1-11 | 32,7-27 | 12-32 | 26,7-21 | 32-51 | 20,8-16,2 | 52-75 | 16-11,2 | 76-100 |
| **3** | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 1-11 | 23,8-20,2 | 12-30 | 20,1-18,2 | 31-50 | 18,1-15,7 | 51-75 | 15,6-13,2 | 76-100 |
| **4** | Перенос мячей, с | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11-30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-100 |
| **5** | Отжимание от стола, раз/мин | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12-30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-100 |
| **6** | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |
| **7** | Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с. | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |
| **8** | Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |
| **9** | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 1-11 | 114-152 | 12-31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-240 | 76-100 |
| **10** | Бег 60 м, с | 13,8-12,0 | 1-10 | 11,9-10,95 | 11-30 | 10,9-10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-100 |

**Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов**

**Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **Возрастная группа** | | | | | | | | | |
| **7-8 лет** | | **9-10 лет** | | **11-12 лет** | | **13-14 лет** | | **Элитные спортсмены** | |
| **результат** | **очки** | **результат** | **очки** | **результат** | **очки** | **результат** | **очки** | **результат** | **очки** |
| **1** | Дальность отскока мяча, м | 3,4-4,4 | 1-11 | 4,45-5,40 | 12-31 | 5,44-6,20 | 32-51 | 6,23-6,92 | 52-75 | 6,95-7,67 | 76-100 |
| **2** | Бег по «восьмерке», с | 47-37 | 1-11 | 36,7-31 | 12-31 | 30,7-25 | 32-51 | 24,7-17,8 | 52-75 | 17,6-12,8 | 76-100 |
| **3** | Бег вокруг стола, с | 34-24 | 1-11 | 23,9-22,1 | 12-30 | 22,0-20,1 | 31-50 | 20,0-17,6 | 51-75 | 17,5-15,1 | 76-100 |
| **4** | Перенос мячей, с | 54-45 | 1-10 | 44,6-37 | 11-30 | 36,8-33 | 31-50 | 32,8-28 | 51-75 | 27,8-23 | 76-100 |
| **5** | Отжимание от стола, раз/мин | 10-20 | 1-11 | 21-30 | 12-30 | 31,5-40 | 31-50 | 40,5-52,5 | 51-75 | 53-65 | 76-100 |
| **6** | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |
| **7** | Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с. | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |
| **8** | Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |
| **9** | Прыжки в длину с места, см | 106-116 | 1-11 | 117-136 | 12-31 | 137-155 | 32-50 | 156-180 | 51-75 | 181-205 | 76-100 |
| **10** | Бег 60 м, с | 14,0-13,1 | 1-10 | 13,0-11,5 | 11-31 | 11,45-10,55 | 32-50 | 10,5-9,9 | 51-75 | 9,85-9,25 | 76-100 |

*Тестирование*

1. завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45º устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

2. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В- 2 метра, от В до Д-3 метра, от Д до С 2 метра и от С до А- 2 метра.

Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться по маршруту ДА-АВ. ВС-СД-ДС-СВ-ВА-АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

3. Бег боком вокруг стола выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем- против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по одной корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящими или иным удобным шагом двигаться в противоположенную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мячи возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину 1 мяч.

5. Отжимание в упоре от стола. Исходное положение- упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой-снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90º. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество раз в минуту. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. Подъем из положения лежа в положение сидя. Исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90º. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один спортсмен выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

7. Прыжки со скакалкой одинарные. По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (один оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 сек. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

8. Прыжки со скакалкой двойные. Тест выполняется так же как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные ( 2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

9. Прыжки в длину с места. Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

10. Бег на дистанцию 60 м. проводится по легкоатлетическим правилам.

*Подсчет очков*

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест - состязаниях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляются 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет- 15%, 13-15 лет- 20% и 16-18 лет 25% от максимальной суммы очков.

**Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень подготовленности, суммы баллов** | | | | |
| **отлично** | **хорошо** | **подготовлен для перевода** | **ниже среднего** | **Неудовлетвор.** |
| **7-8 лет** | 105 | 98 | 80 | 65 | 44 |
| **9-10 лет** | 275 | 244 | 214 | 168 | 122 |
| **11-12 лет** | 450 | 400 | 350 | 275 | 200 |
| **13-14 лет** | 640 | 562 | 525 | 450 | 375 |
| **15 лет и старше** | 850 | 800 | 760 | 600 | 500 |

***Тестирование технической подготовленности***

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование технического приема** | **Кол-во ударов** | **Оценка** |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 4. | Игра накатом справа по диагонали | 30 и более  От 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более  От 2 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более  От 15 до 19 | Хор.  Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более  От 15 до 19 | Хор.  Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола ( кол-во ошибок за 3 мин.) | 5 и менее  От 6 до 8 | Хор.  Удовл. |
| 9. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола ( из 10 попыток) | 8  6 | Хор.  Удовл. |
| 10. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) | 8 и менее  От 9 до 12 | Хор.  Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9  7 | Хор.  Удовл. |

*Примечание:* испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля учащихся.

**II. Содержание учебного курса**

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

*Содержание:*Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания в жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

*Содержание:* основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

* Гигиенические требования к обучающимся
* Режим дня спортсмена
* Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
* Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры.

*Уметь:*

* Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
* Подготовить место для занятий
* Соблюдать технику безопасности на занятиях
* Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
* Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел II. 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

* Строевые упражнения
* Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
* Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
* Упражнение для шеи и туловища
* Упражнения для всех групп мышц
* Упражнения для развития силы
* Упражнения для развития быстроты
* Упражнения для развития гибкости
* Упражнения для развития ловкости
* Упражнения типа «полоса препятствий»
* Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

* Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
* Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

* Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
* Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП)

* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
* Упражнения для развития игровой ловкости
* Упражнения для развития специальной выносливости
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
* Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

* Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
* Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

* Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнера, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
* Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Раздел IV Техническая подготовка

*Основные технические приемы:*

1. Исходные положения (стойки)

А) правосторонняя

Б) нейтральная (основная)

В) левосторонняя

1. Способы передвижения

А) бесшажный

Б) шаги

В) прыжки

Г) рывки

1. Способы держания ракетки

А) вертикальная хватка - «пером»

Б) горизонтальная хватка – «рукопожатие»

1. Подачи

А) по способу расположения игрока

Б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

1. Технические приемы нижним вращением

А) срезка

Б) подрезка

1. Технические приемы без вращения мяча

А) толчок

Б) откидка

В) подставка

1. Технические приемы с верхним вращением

А) накат

Б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

* Технику безопасности при выполнении технических упражнений
* Основные приемы техники выполнения ударов

*Уметь:*

* Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
* Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел V. Тактическая подготовка

Техника нападения.

*Техники передвижения.*

* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ)
* Шаги (одношажный, приставной, скрестный)
* Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую)
* Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.*

* Подброс мяча
* Траектория и направление полета мяча
* Точки пересечения плоскостей вращения мяча
* Прием подач
* Формы распознавания подач соперника

*Игра в нападении.*

* Накат слева, справа.

Техника защиты.

*Техники передвижения.*

* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите
* Срезка, подрезка

*Обучающиеся должны знать:*

* Основные приемы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

* Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
* Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел VI. Игровая подготовка

Подвижные игры:

* На стимулирование двигательной активности обучающихся
* На разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

* Скоростно-силовых качеств
* Быстроты действий
* Общей выносливости
* Силы
* Гибкости
* Ловкости

Игровые спарринги:

* 1х1
* 1х2
* 2х2

*Обучающиеся должны знать:*

* Технику безопасности пи выполнении игровых упражнений
* Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

* Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**3. Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Вводное занятие. Инсткуктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России .Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России |  |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов Изучение элементов стола  и ракетки. |
| 3 | Набивание  мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. |
| 4 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. |
| 5 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. |
| 6 | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. |
| 7 | Передвижение игрока приставными шагами. |
| 8 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. |
| 9 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. |
| 10 | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. |
| 11 | Учебная игра с элементами подач. |
| 12 | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. |
| 13 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. |
| 14 | Обучение техники «срезка» мяча. |
| 15 | Совершенствование техники срезки в игре. |
| 16 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. |
| 17 | Учебная игра с ранее изученными элементами. |
| 18 | Соревнование в подгруппах. |
| 19 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. |
| 20 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. |
| 21 | Обучение техники «наката» в игре. |
| 22 | Изучение вращения мяча в «накате». |
| 23 | Обучение техники «наката» слева, справа. |
| 24 | Совершенствование техники «наката», применение в игре. |
| 25 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. |
| 26 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. |
| 27 | Изучение техники вращения мяча  и движение руки в элементе «подставка». |
| 28 | Применение «подставки» в игре. |
| 29 | Изучение техники выполнения «подставки» слева. |
| 30 | Изучение техники выполнения «подставки» справа |
| 31 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. |
| 32 | Совершенствование техники в группах по качеству элементов игры. |
| 34 | Учебная игра с ранее изученными элементами. |