ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Формування гармонійно розвинутої людини неможливе без її фізичної досконалості. Тому турбота про здоров’я і фізичний розвиток школярів сьогодні є чи не найголовнішим державним завданням.

Велику роль у вирішенні цього завдання відіграє позашкільна освіта.

 Шкільна програма з фізичного виховання дає поняття та знайомить школярів з азами різних видів спорту. Дитячі та юнацькі спортивні школи готують спортсменів. Для школярів, які мають бажання займатися поглиблено певним видом спорту для задоволення потреб у фізичній активності, підтримання спортивної форми, але ще не готові займатися ним професійно,повинніфункціонувати спортивні гуртки позашкільних навчальних закладів. Діти потребують занять цікавими для них видами спорту та формами ігрової діяльності. Тому у збільшенні рухової активності школярів велику роль відіграють гуртки позашкільної освіти, які працюють у позаурочний час.

 В наш час значно зріс інтерес серед підлітків до занять настільним тенісом. Сучасна молодь масово займається цим видом спорту. Заняття настільним тенісом сприяють підтриманню гарної фізичної форми та правильної постави, розвивають швидкість реакції, координацію, різкість та точність при виконанні рухів, кмітливість. Гра в настільний теніс вчить дітей загартовувати силу волі, концентрувати увагу.

 Для проведення занять настільним тенісом не потрібно спеціально обладнаних залів. Займатися настільним тенісом можна на шкільному подвір’ї, ігровому майданчику, в шкільному спортивному залі. В якості тенісного стола може бути використаний стіл любого розміру. Цей вид спорту є широкодоступним для позашкільних навчальних закладів, у яких відсутня спеціальна матеріальна база.

Тому стала нагальною потреба створення програми для занять настільним тенісом в гуртках позашкільних навчальних закладів.

 Актуальність програми полягає в тому, що заняття настільним тенісом сприяють не лише фізичному, але й духовному розвитку дитини. Програма дає можливість долучитися до популярного та цікавого виду спорту, реалізувати свої потреби, спілкуючись в колективі, проявити свої нахили; пропонує підліткам вибір здорового способу життя, розвиток їх індивідуальних якостей.

 Програма «Настільний теніс» розроблена на основі навчальної програми «Настільний теніс» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої майстерності 2000р. та навчальної програми факультативу з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Настільний теніс» для 5-9 класів, автор Калінкін Ю.О. При розробці програми також використані сучасні тенденції розвитку настільного тенісу, досвід навчання та тренування гравців в настільний теніс, результати сучасних наукових досліджень з питань підготовки спортсменів, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології. Програма «Настільний теніс» розкриває навчально-методичну і техніко-тактичну частину гри в настільний теніс, забезпечує послідовність та безперервність всього процесу становлення спортивної майстерності вихованців.

 **Мета навчальної програми:** популяризація настільного тенісу серед дітей, оволодіння технікою і тактикою гри в настільний теніс, а також закріплення їх фізичної підготовки, розвитку особистісних якостей вихованців.

  **Основні завдання:** - пропаганда здорового способу життя; - виховання бережливого ставлення до свого здоров’я й здоров’я оточення, як найвищої соціальної цінності особистості; - зміцнення здоров’я і сприяння правильному різносторонньому фізичному розвитку; - формування стійкого інтересу до занять настільним тенісом; - придбання теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення високих результатів; - засвоєння техніки й тактики гри в настільний теніс; - забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей організму та можливостей функціональних систем організму, які виконують значний обсяг роботи; - виховання потрібних моральних і вольових якостей юного спортсмена; - забезпечення відповідного рівня спеціальної психічної підготовленості.

Навчальна програма реалізується у гуртках спортивно-оздоровчого напряму закладів позашкільної освіти та спрямована на вихованців віком 10-17 років. У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань та виявляють інтерес до занять настільним тенісом.

 Програма розрахована на три роки навчання:

 1 рік навчання (початковий рівень) - 216 год на рік, 6 год на тиждень;

 2 рік навчання (основний рівень) - 216 год на рік, 6 год на тиждень;

 3 рік навчання (основний рівень) - 216 год на рік, 6 год на тиждень. Комплектація груп проводиться в різних вікових категоріях.

 На початковому рівні навчання (перший рік навчання) здійснюється спортивно-оздоровча та виховна робота, націлена на різнобічну фізичну підготовку та оволодіння основами настільного тенісу. Завдання першого року навчання у гуртку – зацікавлення грою якомога більшої кількості дітей. Основна увага приділяється загальній фізичній підготовці (ЗФП) та спеціальній фізичній підготовці (СФП). ЗФП та СФП на даному етапі відводиться близько 45-50 % навчального часу; технічній підготовці – 30-35 % і тактичній підготовці – 15-20%.

 На основному рівні навчання (другий рік навчання) вихованці засвоюють основні техніко-тактичні та спеціальні прийоми настільного тенісу: подача, атакуючі удари, гра в нападі та захисті. Вихованці проводять поглиблені тренування зі складними прийомами настільного тенісу та подальшим аналізом виконаних дій. На цьому етапі проходить вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки, налагодження тактичних взаємодій проти різних систем нападу та захисту. На даному етапі фізичній підготовці відводиться близько 25-30% навчального часу; технічній підготовці – 40-45% і тактичній підготовці – 20-25%. Основні засоби підготовки даного періоду: спеціальні комбіновані вправи, наближені до умов змагань, навчально-тренувальні ігри.

 На третьому році навчання тактична підготовка займає 50-55% навчального часу. На технічну підготовку відводиться 30-35%, а на фізичну-10-15% навчального часу. Вихованці приймають участь у змаганнях, підвищують рівень майстерності, виконують спортивні розряди.

 Заняття гуртка можуть проводитись як індивідуальні, парні та групові.

 Керівник гуртка має право варіювати кількість годин на вивчення будь-якого розділу, в залежності від рівня підготовки, індивідуальних особливостей вихованців та матеріально-технічної бази навчального закладу.

 Форми підведення підсумків реалізації програми: змагання різного рівня, участь в матчевих зустрічах, тестування.

 **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Початковий рівень, перший рік навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тема, зміст заняття | Кількість годин |
| теорія | практика | всього |
| Вступ | 2 | - | 2 |
| Розділ 1.Теоретична підготовка | 7 | 1 | 8 |
| 1.1. Історія розвитку настільного тенісу | 3 | - | 3 |
| 1.2. Правила гри у настільний теніс | 2 | 1 | 3 |
|  1.3. Основи гри у настільний теніс | 2 | - | 2 |
| Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка | 10 | 103 | 113 |
| Розділ 3.Техніко-тактична підготовка | 12 | 63 | 75 |
| Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри | 2 | 10 | 12 |
| Розділ 5. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців | - | 4 | 4  |
| Підсумкове заняття | 2 | - | 2 |
| Всього: | 39 | 177 | 216 |

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Початковий рівень, перший рік навчання

**Вступ (2 год)**

Знайомство з планом роботи на рік, цілями і завданнями гуртка. Вступний інструктаж. Правила поведінки на заняттях гуртка. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

**Розділ 1. Теоретична підготовка (8 год)**

 **1.1. Історія розвитку настільного тенісу (3 год)**

Історія розвитку настільного тенісу. Основні етапи розвитку. Еволюція правил змагань. Шляхи розвитку настільного тенісу в Україні. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.

**1.2.**  **Правила гри у настільний теніс(3 год)**

 Обладнання та інвентар у настільному тенісі. Правилопарної гри, термінологія. Правило прискорення гри. Система проведення змагань. Правила змагань, види змагань.

**1.3. Основи гри у настільний теніс (2 год)**

 Характеристика особливостей гри в настільному тенісі, її місце в системі фізичного виховання. Права та обов’язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Організація змагань із настільного тенісу.

**Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка (113 год)**

***Загальна фізична підготовка (ЗФП):***

* організуючі вправи (перешикування, повороти на місці та в русі);
* загально розвивальні вправи без предметів та з предметами;
* різновиди опорних стрибків (ноги нарізно та зігнувши ноги);
* акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди);
* вправи на батуті;
* легкоатлетичні вправи (біг, спеціальні бігові та стрибкові вправи, біг з прискоренням до 20-30м, стрибки у довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», багаторазові стрибки з місця та з розбігу);
* спортивні ігри: баскетбол, гандбол, бадмінтон (основні елементи баскетбольної та гандбольної технічної підготовки; основні прийоми гри в бадмінтоні);
* рухливі ігри («Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій – зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М’яч капітану», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч»).

***Спеціальна фізична підготовка (СФП)****:*

* вправи для розвитку швидкості реакції (контрудари, як реакція на непередбачену зміну напрямку руху м’яча партнером, який посилає м'яч у вільному напрямку);
* вправи для розвитку швидкості пересувань (імітація переміщень з ударами за певний час і в певній зоні, ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва);

 - багаторазове виконання технічних елементів в одному напрямку та темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, у сполучені різних напрямків, вправи на зміну висоти траєкторії польоту м’яча, вправи зі зміною довжини польоту м’яча;

* вправи для розвитку швидкості ударних рухів (удари по «свічках», те ж саме, але з великою кількістю м’ячів, багаторазові удари атакуючого характеру).

Техніка настільного тенісу. Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Поняття про доцільну техніку.

***Техніко-тактична підготовка (ТТП):***

- вихідна ігрова стійка, способи тримання ракетки (захват), жонглювання, влучення в ціль біля стіни;

- засади техніки відкидань зліва (підрізка підрізкою), подача зліва відкиданням, найпростіші види пересувань в лівій стійці під час відкидання зліва;

- засади техніки накату справа, швидка подача накатом справа, найпростіші види пересувань у правій стійці при накаті справа, найпростіші види поворотів;

- поєднання прийомів відкидання зліва і накату справа, засади техніки накату зліва, швидка подача накатом зліва;

- види пересувань в лівій та правій стійках;

- засади техніки відкидань в лівій та правій стійках;

- найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа;

- подачі м’яча: з відкиданням, накатом, підрізкою, короткі та довгі подачі;

-найпростіші тактичні комбінації.

**Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

 Виконання конкретних завдань в процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних вмінь та навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів з боку педагога. Проведення спарингів.

**Розділ 5. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

 Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців. Контрольні вправи та тести необов’язкові до виконання, але бажано їх запропонувати вихованцям для формування мотиваційного компоненту на початку та наприкінці навчального року.

**Підсумкове заняття (3 год)**

 Підведення підсумків навчального року. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

***Вихованці повинні знати:***

- коротку історію розвитку гри в настільний теніс;

- про особисту гігієну, режим дня, загартування;

- значення самостійних занять фізичними вправами;

- правила гри в настільний теніс;

- техніку виконання прийомів гри;

 - способи тримання ракетки;

- правила змагань з настільного тенісу.

***Вихованці повинні вміти:***

 - виконувати основні стійки та переміщення тенісиста;

 - переміщення тенісистів, способи переміщення;

 - виконувати основні технічні прийоми, подачі;

 - дотримуватись техніки безпеки під час занять з настільного тенісу;

 - доглядати та зберігати спортивний інвентар.

 **НАВЧАЛЬНО -ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

 Основний рівень, другий рік навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тема, зміст заняття | Кількість годин |
| теорія | практика | всього |
| Вступ | 2 | - | 2 |
| Розділ 1.Теоретична підготовка | 7 | 3 | 10 |
| 1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі  | 3 | - | 3 |
| 1.2. Правила гри у настільний теніс | 2 | 1 | 3 |
| 1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога  | 2 | 2 | 4 |
| Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка | 14 | 70 | 84 |
| Розділ 3.Техніко-тактична підготовка | 10 | 71 | 81 |
| Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри | 2 | 10 | 12 |
| Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика | 3 | 3 | 6 |
| Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців | - | 4 | 4  |
| Розділ 7. Підготовка та участь у змаганнях | 4 | 14 | 18 |
| Підсумкове заняття | 2 | - | 2 |
| Всього: | 39 | 177 | 216 |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Основний рівень, другий рік навчання

**Вступне заняття (2 год)**

 Знайомство з планом роботи на рік, цілями і завданнями. Правила поведінки на заняттях гуртка. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

**Розділ 1. Теоретична підготовка (10 год)**

 **1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі** **(3 год)**

 Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.

**1.2. Правила гри у настільний теніс, організація змагань (3 год)**

 Правила змагань. Види змагань. Вік учасників змагань. Допущення до змагань. Права та обов’язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Права та обов’язки представника, тренера, капітана команди.

**1.3. Гігієна, лікарський контроль та самоконтроль (4 год)**

 Поняття про гігієну і санітарію. Загальний режим дня, гігієна сну, харчування. Використання природних чинників у загартуванні організму. Причини, профілактика травматизму. Перша допомога при ушкодженнях. Спільна робота лікаря, тренера, спортсмена. Самоконтроль.

**Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка (84 год)**

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Засоби розвитку спритності, гнучкості, швидкості, сили, стрибучості. Витривалості. Розвиток фізичних якостей, потрібних для зростання майстерності гравців з тенісу. Спеціальна розминка та імітація ударних рухів та пересування спортсменів.

***Загальна фізична підготовка (ЗФП):***

- загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (вправи перешикування, повороти на місці та в русі, вправи на опір);

- рівномірно-перемінний біг на короткі дистанції (біг, спеціальні бігові та стрибкові вправи, повторний біг на 20-30 м);

- повторно-інтервальне пробігання (серіями) коротких відрізків із максимальною швидкістю (біг на місці з опорою руками на висоті тазу при зменшеній амплітуді рухів ногами, біг дрібним кроком з максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу, біг з прискоренням до 30-40 м, низький старт і стартовий розбіг до 60м, естафетний біг (етапи до 40-50 м), біг з перешкодами, біг в чергуванні з ходьбою);

- стрибки у висоту та довжину з місця (стрибки через планку з поворотом на 90 та 180 градусів з прямого розбігу, стрибки вгору з розбігу способом «переступання»,стрибки у довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», потрійний стрибок, багаторазові стрибки з місця та з розбігу);

- вправи з м’ячем (кидки малого м’яча з місця в стінку чи щит: на дальність відскоку, дальність, точність, кидки дротиків та списа в ціль та на дальність);

- спортивні ігри: баскетбол, гандбол, бадмінтон (основні елементи баскетбольної та гандбольної технічної підготовки: різновиди ловлі, передач, ведінь м’яча, кидків м’яча у корзину та по воротах, основні прийоми гри в бадмінтон);

- елементи акробатики (групування, перекати, перекиди, стійка на лопатках, перевороти, «міст» з допомогою та самостійно);

- рухливі ігри та естафети з м’ячем («Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М’яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці»).

***Спеціальна фізична підготовка (СФП):***

- Спеціальні вправи (стрибки з місця у довжину, убік, угору, через гімнастичну лаву, багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, підскоки з навантаженням, присідання на одній нозi «пістолетик», вправи для пальцjв рук;

- вправи з м'ячем і ракеткою, стискання в долонях тенісного м'яча, о6ертання кистю з ракеткою з обтяженням, жонглювання м'ячем однією, двома руками;

- імітацію ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями біля стола, стінки дзеркала, з тренажерами;

- гра в «крутилку» в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі;

- естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;

- вправи для розвитку швидкості пересувань (ведення гри зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа або зліва); ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва));

- вправи для розвитку швидкості реакції ( контрудари, як реакція на неперед6ачену зміну напрямку руху м’яча проти партнера, що знаходиться у покращених умовах (отримує м’ячі в заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту), за попередньо обумовленим чергуванням посилання м'яча у вільному напрямку);

- вправи для розвитку швидкості ударних рухів (удари по «свічках»; те ж саме, але з великою кількістю м’ячів; багаторазові удари атакуючого характеру);

 - вправи для розвитку відчуття м’яча (вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів: в одному напрямку та темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, з різних зон, у сполученні різних напрямків, темпів, зон);

- вправи на зміну висоти траєкторії польоту м’яча (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки, вправи зі зміною довжини польоту м’яча, сполучення цих видів вправ, те ж саме в умовах гри на рахунок).

**Розділ 3.Техніко-тактична підготовка (81 год)**

 Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Поняття про доцільну техніку. Принципи послідовності вивчення ударів. Поняття про тактику гри. Залежність тактичної підготовки від технічної, фізичної, психологічної підготовки. Особливості тактичної підготовки.

***Техніко-тактична підготовка (ТТП):***

- техніка підрізки зліва (підрізка накатом) проти техніки підрізки підрізкою;

- техніка підрізки справа (підрізка накатом) проти техніки підрізки підрізкою;

- тренування елементів техніки (накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва);

- підвищення швидкості виконання ударів за силою обертання м’яча у грі по елементах і у сполученні;

- топ-спин справа, різке збільшення швидкості;

- топ-спин зліва, різке збільшення швидкості;

- приймання топ-спину справа чи зліва;

- короткі та довгі подачі; прийом коротких та довгих подач;

- подачі з верхнім, нижнім, боковим обертанням м’яча;

- найпростіші тактичні комбінації: «трикутник», «вісімка»;

- пересування у парах;

- тактика парних ігор.

**Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

 Виконання конкретних завдань в процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних вмінь та навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів з боку педагога. Проведення спарингів.

**Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика (6 год)**

 Організація занять старших спортсменів з молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття з ЗФП, навчання техніки гри з групами початкової підготовки. Проведення настанов на гру, розбір гри з молодшими гуртківцями.

 Тестування на знання правил гри в настільний теніс. Організація шкільних змагань. Участь у суддівстві шкільних змагань, матчевих зустрічей.

**Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

 Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців. Проводяться на початку та наприкінці навчального року.

**Розділ 7. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)**

**Підсумкове заняття (3 год)**

 Підведення підсумків навчального року. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

***Вихованці повинні знати:***

* історію розвитку гри в настільний теніс;
* безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
* правила змагань з настільного тенісу;
* правила проведення спарингів з настільного тенісу;
* способи навчання окремих технічних прийомів;
* вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки;

***Вихованці повинні вміти:***

* демонструвати всі вміння, набуті під час 1 року навчання;
* виконувати атакуючі прийоми техніки гри;
* виконувати серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій і діагоналі;
* виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м’яча, розвитку швидкості ударних рухів;
* виконувати окремі технічні прийоми;
* грати в настільний теніс, самостійно організовувати гру;
* активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції при руховій активності;
* надавати долікарську допомогу при травмуванні під час гри.

НАВЧАЛЬНО –ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, третій рік навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тема, зміст заняття | Кількість годин |
| теорія | практика | всього |
| Вступ | 2 | - | 2 |
| Розділ 1.Теоретична підготовка | 7 | 3 | 10 |
| 1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі  | 3 | - | 3 |
| 1.2. Правила гри у настільний теніс. Організація та проведення змагань | 2 | 1 | 3 |
| 1.3. Будова та функції організму людини | 2 | 2 | 4 |
| Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка | 4 | 36 | 40 |
| Розділ 3.Техніко-тактична підготовка | 15 | 110 | 125 |
| Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри | 2 | 10 | 12 |
| Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика | 3 | 3 | 6 |
| Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців | - | 4 | 4  |
| Розділ 7. Підготовка та участь у змаганнях | 4 | 14 | 18 |
| Підсумкове заняття | 2 | - | 2 |
| Всього: | 39 | 177 | 216 |

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступне заняття (2 год)**

Знайомство з планом роботи на рік, цілями і завданнями. Правила поведінки у гуртку. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

**Розділ 1. Теоретична підготовка (10 год)**

* 1. **Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі** **(3 год)**

 Настільний теніс – олімпійський вид спорту. Міжнародні спортивні організації та їх діяльність. Сучасний стан розвитку настільного тенісу.

**1.2.** **Правила гри у настільний теніс. Організація та проведення змагань (3 год)**

 Проведення чемпіонатів України, Європи, світу. Особливості суддівства міжнародних змагань. Суддівська колегія. Нарада представників, заявки, жеребкування, положення про змагання. Офіційні документи, звіти. Протести та порядок їх подання, штрафи.

 **1.3. Будова та функції організму людини (4 год)**

 Відомості про будову та функції людського організму. Вплив фізичних вправ на організм. Спортивне тренування – як процес удосконалення функцій організму. Всебічний розвиток організму.

**Розділ 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка (40 год)**

***Загальна фізична підготовка (ЗФП):***

* загальнорозвивальні вправи з предметами та без них (загальнорозвивальні вправи з гімнастичними скакалками, на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, стрибки вгору через перешкоди);
* акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди вперед назад; стійка на лопатках, перевороти, «міст» з допомогою та самостійно, сполучення акробатичних вправ);
* легкоатлетичні вправи (біг з прискоренням до 30-40м,низький старт і стартовий розбіг до 60 м, повторний біг 2-3 хв 20-30 м; естафетний біг (етапи до 40-50 м), біг 60-100м з перешкодами (4-10 перешкод);

 - спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, бадмінтон;

(основні елементи техніки баскетболу, гандболу, футболу, волейболу, прийоми гри в бадмінтон);

* рухливі ігри («Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій – зайвий», «Мисливці та качки», «Виштовхни з кола», «М’яч капітану»,«Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч»);
* ходьба на лижах, біг на ковзанах (основні способи пересувань, поворотів, спусків, підйомів і гальмування на лижах, основні способи пересування на ковзанах, біг на ковзанах на швидкість).

***Спеціальна фізична підготовка (СФП):***

* спеціальні вправи (стрибки з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву);
* багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом 2-ма ногами;
* стискання в долонях тенісного м’яча, підскоки з навантаженням, присідання на одній нозі;
* обертання кистю з ракеткою з обтяженням, вправи з м’ячем та ракеткою;
* імітацію нападаючих ударів з набивним м’ячем, гра з обтяженою ракеткою;
* гра в «крутилку» в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі;

- гра 2 ракетками, гра «неігровою» рукою; гра на 2-х столах; гра 2 м’ячами; гра одного проти 2-х або 3-х вихованців; вправи для пальців рук)

**Розділ 3. Техніко-тактична підготовка (125 год)**

 Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Класифікація вправ. Помилки при виконанні технічних ударів та їх причини, усунення помилок.

Поняття про тактику гри. Удосконалення тактики. Планування ігрових дій. Класифікація тактичних побудов і систем.

Поняття про навчання та тренування. Стратегія й тактика, тенденції розвитку настільного тенісу, прогнозування щодо його техніки й тактики.

***Техніко-тактична підготовка (ТТП):***

- елементи техніки (накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва, топ-спин справа, топ-спин зліва) і сполучень за напрямком, темпом, зонами, по запланованим квадратам;

- сполучення топ-спину і гострого удару;

- топ-спин удар;

- подачі з права та зліва з високим підкиданням м’яча;

- прийом подач з високим підкиданням м’яча;

- комбінація атакуючих та захисних прийомів гри;

- тактичні комбінації: «трикутник», «вісімка», двома ударами з трьох і п’яти точок;

- удосконалення тактики одночасної та парних ігор;

- формування стилю гри;

- удосконалення тактики гри з різними за стилем суперниками.

**Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

 Виконання конкретних завдань в процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних вмінь та навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів з боку педагога. Проведення спарингів.

**Розділ 5. Інструкторська та суддівська практика (6 год)**

 Організація занять старших спортсменів з молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття з ЗФП, навчання техніки гри з групами початкової підготовки. Проведення настанов на гру, розбір гри з молодшими гуртківцями.

 Тестування на знання правил гри в настільний теніс. Організація шкільних змагань. Участь у суддівстві шкільних змагань, матчевих зустрічей.

**Розділ 6. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

 Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців. Проводяться на початку та наприкінці навчального року.

**Розділ 7. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)**

**Підсумкове заняття (3 год)**

 Підведення підсумків навчального року. Рекомендації на літо.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

***Вихованці повинні знати:***

* сучасний стан розвитку настільного тенісу;
* безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
* комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри;
* способи навчання окремих технічних прийомів;
* вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки.

***Вихованці повинні вміти:***

* демонструвати всі вміння, набуті під час 3 року навчання;
* виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м’яча, розвитку швидкості ударних рухів;
* виконувати окремі технічні прийоми;
* самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП;
* здійснювати суддівство;
* проводити внутрішні спаринги;
* активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції при руховій активності;
* надавати долікарську допомогу при травмуванні під час гри.

 ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1.Амелин А.Н. Современный настольний теннис. - М., 1982

2.Амелин А.Н., Паншина В.А Настольный теннис. Изд. 2-е, доп.-М.:

Фискультура и спорт, 1985.

3.Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. -М.: Просвещение,1980.

4.Вергошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки

спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -331с.

5.Вилюнас В.К. Психология эмоционалыных явлений. -М.: Медиус, 2000.

6.Коробейников Н.К.,Михеев А.А.,Николаенко И.Г.Физическое

 воспитание.- М: Высшая школа, 1984.-336 с.

7.Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического

 воспитания. В2-х томах. -М.: Физкультура и спорт,1976.

8.Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в

 настольний теннис.- Мариуполь: ПГТУ. 1995-20.с

9.Тер-Овенсян А.А. Педагогические основы физического воспитания. -

 м.: Физкультура и спорт, 1980.

10.Орман Л. Современный настольный теннис. Перевод с

 венгерского.- М.: Фискультура и спорт, 1985.-175с.