

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАЧЕПИЛІВСЬКИЙ БУДИНОК ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ
ТВОРЧОСТІ» ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ КРАСНОГРАДСЬКОГО РАЙОНУ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання методичної ради
Комунального закладу
«Зачепилівський будинок дитячої та
юнацької творчості» Зачепилівської
селищної ради Красноградського
району Харківської області
від 07.06.2024 № 5

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Комунального закладу
«Зачепилівський будинок дитячої та
юнацької творчості Зачепилівської
селищної ради Красноградського
району Харківської області
від 07.06.2024 № 85

**Навчальна програма з позашкільної освіти
спортивного напрямку
«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»**

3 роки навчання

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Настільний теніс відноситься до найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерна низка ігрових елементів, виконання яких потребує належної фізичної підготовки, а заняття яким сприяє доброму фізичному розвитку. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не передбачає складну організацію і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на свіжому повітрі, інвентар доступний, основи і правила гри теж.

Гравець настільного тенісу весь час знаходиться в русі: він завдає різноманітні удари по м'ячу, робить ривки, стрибки, багато разів нагинається, щоб підняти м'яч із підлоги, веде напружене психологічне єдиноборство з суперником, у тих, хто грає, зміцнюються м'язи, посилюється кровообіг, заглиблюється дихання, розвивається швидкість, спритність, витривалість, окомір, орієнтування, координація руху. Під час тренування можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження, визначати кожному для себе залежно від підготовленості та стану здоров'я ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і регулярність. Тому цей вид спорту популярний серед дітей та учнівської молоді, і знайшов широке застосування в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.

Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності дітей і підростаючого покоління засобами позашкільної освіти та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку.

Актуальність навчальної програми «Настільний теніс» полягає в залученні дітей і учнівської молоді до занять фізичними вправами та спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення тощо.

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

Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами гри в настільний теніс.

Основні завдання навчальної програми такі:

- засвоєння техніки й тактики гри в настільний теніс;
- формування стійкого інтересу до занять настільним тенісом, набуття теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення високих спортивних результатів;
- формування навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей організму та можливостей функціональних систем організму, які виконують значний обсяг роботи;
- виховання потрібних моральних і вольових якостей юних спортсменів;
- активне дозвілля й відпочинок дітей та учнівської молоді.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців із теорією, технікою, тактикою настільного тенісу, оздоровчим впливом гри на організм молодої людини;
- *практичної* – розвиток основних рухових якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);

– *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;

– *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма реалізується в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів системи освіти та розрахована на вихованців віком 10-17 років.

До занять із настільного тенісу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес і бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості вихованців.

Навчальна програма передбачає 3 роки навчання у групах початкового й основного рівнів:

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 144 год на рік, 5 год на тиждень;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 144 год на рік, 5 год на тиждень;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 144 год на рік, 5 год на тиждень.

Зміст програми початкового рівня (перший рік навчання) акумулював спортивно-оздоровчу й виховну роботу, спрямовану на різнобічну фізичну підготовку та оволодіння основами настільного тенісу. Завдання першого року навчання – зацікавити вихованців грою в настільний теніс. Основна увага приділяється загальній фізичній підготовці і спеціальній фізичній підготовці, на які відводиться близько 45-50 % навчального часу, технічній підготовці – 30-35 %, 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 й захисті. Вихованці проводять поглиблені тренування зі складними прийомами настільного тенісу та подальшим аналізом виконаних дій. На цьому етапі відбувається вдосконалення спеціальної фізичної й технічної підготовки, налагодження тактичних взаємодій проти різних систем нападу й захисту. Фізичній підготовці відводиться близько 25-30% навчального часу, технічній підготовці – 40-45%, тактичній підготовці – 20-25%. Основні засоби підготовки цього періоду: спеціальні комбіновані вправи, наближені до умов змагань, навчально-тренувальні ігри.

Зміст програми третього року навчання передбачає поглиблену тактичну підготовку юних спортсменів, яка займає 50-55% навчального часу. На технічну підготовку відводиться 30-35%, а на фізичну – 10-15% навчального часу. Вихованці беруть участь у спортивних змаганнях, підвищують рівень майстерності, виконують спортивні розряди.

Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами настільного тенісу;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з настільного тенісу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, саморозвиток особистості;
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із настільного тенісу й ігрових видів спорту, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичного*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку

фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;

– *контрольного*, тобто визначального диференційованого та об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

Методи організації освітньої діяльності вихованців наступні:

- *наочні* – показ ігрових прийомів, демонстрація прийомів і вправ на схемі, макеті, екрані тощо;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри в настільний теніс;
- правильним розумінням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

Попередження травматизму вихованців забезпечується:

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- завдяки правильній організації й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження і спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважністю у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:

- *спостереження за вихованцями* щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно); – *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
- *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях* (постійно). Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	1	-	1
Розділ 1. Теоретична підготовка	5	4	9

1.1. Історія розвитку настільного тенісу	1	-	1
1.2. Правила гри в настільний теніс	2	2	4
1.3. Основи гри в настільний теніс	2	2	4
Розділ 2. Загальна фізична підготовка	6	30	36
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка	4	28	32
Розділ 4. Техніко-тактична підготовка	8	38	46
Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	12	14
Розділ 6. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	4	4
Підсумкове заняття	2	-	2
Разом	28	116	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (1 год)

Знайомство з планом роботи на рік, метою й завданнями гуртка. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях гуртка. Техніка безпеки під час занять настільним тенісом.

Розділ 1. Теоретична підготовка (14 год)

1.1. Історія розвитку настільного тенісу (1 год)

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

1.2. Правила гри у настільний теніс (4 год)

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

1.3. Основи гри у настільний теніс (4 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 фізична підготовка (36 год)

Організувальні вправи (перешикання, 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 із прискоренням до 20-30 м. Стрибки в довжину з місця, із 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»).

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка (32 год)

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 й темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, у сполученні 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).

Розділ 4. Техніко-тактична підготовка (46 год)

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

Вихідна ігрова стійка. Способи тримання ракетки (захват). Жонглювання, влучення в ціль біля стіни. Вивчення техніки відкидань зліва (підрізка підрізкою). Подача зліва відкиданням. Найпростіші види пересувань у лівій стійці під час відкидання зліва. Вивчення техніки накату справа. Швидка подача накатом справа. Найпростіші види пересувань у правій стійці у накаті справа. Найпростіші види поворотів. Поєднання прийомів відкидання зліва й накату справа, засади техніки накату зліва, швидка подача накатом зліва.

Особливості пересування гравців у лівій і правій стійках. Відпрацювання техніки відкидань у лівій та правій стійках. Найпростіші види поворотів. Повороти в ударах накатами зліва і справа. Подачі м'яча: із відкиданням, накатом, підрізкою, короткі та довгі подачі. Найпростіші тактичні комбінації.

Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (14 год)

Виконання техніко-тактичних прийомів у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів. Проведення ігрових спарингів. Показові виступи.

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

Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців. Контрольні вправи й тести необов'язкові до виконання, але

бажано їх запропонувати вихованцям для формування мотиваційного компонента на початку та наприкінці навчального року.

Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців. Рекомендації на період літніх канікул.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку настільного тенісу;
- правила гри в настільний теніс;
- техніку виконання базових прийомів гри;
- основні способи тримання тенісної ракетки;
- правила змагань із настільного тенісу;
- особисту гігієну, режим дня спортсмена;
- значення самостійних занять фізичними вправами для гармонійного розвитку особистості.

Вихованці мають уміти:

- грати в настільний теніс із дотриманням правил;
- виконувати основні стійки й переміщення тенісиста;
- виконувати основні технічні прийоми й подачі;
- дотримуватись техніки безпеки під час занять із настільного тенісу;
- зберігати спортивний інвентар;
- дотримуватися особистої гігієни й режиму дня спортсмена.

Вихованці мають набути досвіду:

- ігрової діяльності з настільного тенісу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- підготовки та проведення спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	1	-	1
Розділ 1. Теоретична підготовка	3	2	5
1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі	1	-	1
1.2. Правила гри в настільний теніс	1	1	2
1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога	1	1	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка	4	32	36
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка	4	28	32
Розділ 4. Техніко-тактична підготовка	4	36	40
Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	10	12
Розділ 6. Інструкторська й суддівська практика	1	2	3
Розділ 7. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	2	2
Розділ 8. Підготовка й участь у змаганнях	2	10	12
Підсумкове заняття	1	-	1
Разом	22	122	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (1 год)

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

Розділ 1. Теоретична підготовка (5 год)

1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі (1 год)

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

1.2. Правила гри в настільний теніс, організація змагань (2 год)

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

1.3. Гігієна, лікарський контроль та самоконтроль (2 год)

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

Розділ 2. Загальна фізична підготовка (36 год)

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

Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (вправи перешиккування, повороти на місці та в русі, вправи для опору). 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 за зменшеної амплітуди рухів ногами, біг дрібним кроком з максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу, біг із прискоренням до 30-40 м, низький старт і стартовий розбіг до 60 м, естафетний біг (етапи до 40-50 м), біг із перешкодами, біг у чергуванні з ходьбою).

Стрибки у висоту та довжину з місця (стрибки через планку з поворотом на 90 та 180 градусів із прямого розбігу, стрибки вгору з розбігу способом "переступання", стрибки у довжину з місця, стрибки в 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 у стінку чи щит: на дальність відскоку, дальність, точність; кидки дротиків і списа в ціль та на дальність.

Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, бадмінтон (основні елементи баскетбольної та гандбольної технічної підготовки: різновиди ловіння, передач, ведінь м'яча, кидків м'яча у корзину та по воротах, основні прийоми гри в бадмінтон).

Елементи акробатики (групування, переكاتи, перекиди, стійка на лопатках, перевороти, "міст" із 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").

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка (32 год)

Стрибки з місця в довжину, убік, угору, через гімнастичну лаву. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами. Підскоки з навантаженням. Присідання на одній нозі "пістолетик", вправи для пальців рук.

Вправи з м'ячем і ракеткою. Стискання в долонях тенісного м'яча. Обертання кистю з ракеткою з обтяженням. Жонглювання м'ячем однією, двома руками. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями біля стола, стінки дзеркала, із тренажерами.

Гра в "крутилку" в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі. Естафети та ігри з елементами гри в 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 непередбачену зміну напрямку руху м'яча проти партнера, який знаходиться у кращих умовах (отримує м'ячі в заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту), за попередньо обумовленим чергуванням посилення 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 для зміни висоти траєкторії польоту м'яча. Для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки, застосовуватися вправи зі зміною довжини польоту м'яча, сполучення цих видів вправ, те ж саме в умовах гри на рахунок.

Розділ 4. Техніко-тактична підготовка (40 год)

Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи й 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 гравців у настільний теніс. 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 і довгих подач. Подачі з верхнім, нижнім, боковим обертанням м'яча. Найпростіші тактичні комбінації: "трикутник", "вісімка". Пересування в парах. Тактика парних ігор.

Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Проведення спарингів.

Розділ 6. Інструкторська та суддівська практика (3 год)

Організація занять старших спортсменів із молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри із групами початкової підготовки. Проведення настанов до гри, розгляд та аналіз гри з молодшими гуртківцями.

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

Розділ 7. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (2 год)

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

Розділ 8. Підготовка та участь у змаганнях (12 год)

Підсумкове заняття (1 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців. Рекомендації на літо.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку гри в настільний теніс;
- безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
- правила змагань із настільного тенісу;
- правила проведення спарингів із настільного тенісу;
- способи навчання окремим технічним прийомам;
- вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Вихованці мають уміти:

- 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 у руховій активності;
- надавати долікарську допомогу під час травмування у грі.

Вихованці мають набути досвіду:

- ігрової діяльності з настільного тенісу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- арбітражу змагань із настільного тенісу;
- підготовки і проведення спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступ	1	-	1
Розділ 1. Теоретична підготовка	3	1	4
1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі	1	-	1
1.2. Правила гри в настільний теніс. Організація та проведення змагань	1	1	2
1.3. Будова та функції організму людини	1	-	1
Розділ 2. Загальна фізична підготовка	2	12	14
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка	2	12	14
Розділ 4. Техніко-тактична підготовка	10	70	80
Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	1	7	8
Розділ 6. Інструкторська й суддівська практика	1	4	5
Розділ 7. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	4	4
Розділ 8. Підготовка й участь у змаганнях	1	12	13
Підсумкове заняття	1	-	1
Всього	22	122	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (1 год)

Знайомство з планом роботи на рік, цілями й завданнями. Правила поведінки в гуртку.

Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

Розділ 1. Теоретична підготовка (4 год)

1.3. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі (1 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 (2 год)

Проведення чемпіонатів України, Європи, світу. Особливості суддівства міжнародних

змагань. Суддівська колегія. Нарада представників, заявки, жеребкування, положення про змагання. Офіційні документи, звіти. Протести й порядок їх подання, штрафи.

1.3. Будова та функції організму людини (1 год)

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

Розділ 2. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Загальнорозвивальні вправи з предметами та без них, із гімнастичними скакалками, на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, стрибки вгору через перешкоди. Акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди вперед-назад). Стійка на лопатках, перевороти, "міст" із допомогою та самостійно, сполучення акробатичних вправ.

Легкоатлетичні вправи: біг із прискоренням до 30-40 м, низький старт і стартовий розбіг до 60 м, повторний біг 2-3 хв. 20-30 м. Естафетний біг (етапи до 40-50 м). Біг 60-100 м із 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", "Виклик номерів", "Перестрілка", "Боротьба за м'яч").

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка (14 год)

Спеціальні фізичні вправи. Стрибки з місця в довжину, убік, угору, через гімнастичну лаву. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом 2-ма ногами. Стискання в долонях гумового тенісного м'яча. Підскоки з навантаженням. Присідання на одній нозі.

Обертання кистю з ракеткою з обтяженням, вправи з м'ячем та ракеткою. Імітація 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 двома ракетками, гра "неігровою" рукою, на 2-х столах, двома тенісними м'ячами, одного гравця проти 2-х або 3-х вихованців.

Розділ 4. Техніко-тактична підготовка (80 год)

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

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

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

Елементи техніки гри. Накат справа, накат зліва. Підрізка справа, підрізка зліва. Топ-спин справа, топ-спин зліва. Удосконалення техніки гри за напрямком, темпом, зонами, за запланованим квадратам. Комбінація топ-спину й гострого удару. Топ-спин-удар.

Подачі справа та зліва з високим підкиданням м'яча. Прийом подач із високим підкиданням м'яча. Комбінація атакуючих і захисних прийомів гри.

Тактичні комбінації: "трикутник", "вісімка", двома ударами з трьох і п'яти точок.

Удосконалення тактики одночасної й парної ігор. Формування індивідуального стилю гри. Удосконалення тактики гри з різними за стилем суперниками.

Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (8 год)

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Проведення спарингів.

Розділ 6. Інструкторська та суддівська практика (5 год)

Організація занять старших вихованців із молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри в настільний теніс із групами початкової підготовки. Проведення настанов до гри. Теоретичний аналіз ігор із молодшими вихованцями.

Тестування щодо знання правил гри в настільний теніс. Організація та проведення спортивних змагань. Участь у суддівстві дитячих змагань, матчевих зустрічей.

Розділ 7. 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 8. Організація та участь у змаганнях (13 год)

Організація та проведення змагань із настільного тенісу. Участь у контрольних змаганнях.

Підсумкове заняття (1 год)

Підбиття підсумків навчального року. Рекомендації на літо.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- сучасний стан розвитку настільного тенісу;
- значення настільного тенісу для гармонійного фізичного розвитку особистості;
- безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
- комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри;
- способи навчання окремим технічним прийомам;
- вправи для загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Вихованці мають уміти:

- виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів;
- виконувати окремі технічні прийоми;
- самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати суддівство;
- проводити внутрішні спаринги;
- активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції при руховій активності;
- надавати долікарську допомогу під час травмування у грі.

Вихованці мають набути досвіду:

- ігрової діяльності з настільного тенісу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- арбітражу змагань із настільного тенісу;
- підготовки і проведення спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Барчукова Г.В. Физическая культура : настольный теннис : учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 311 с.
3. Богушас М. Играем в настольный теннис : книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
4. Гниденко О.Г. Настільний теніс : методичні рекомендації / О.Г. Гниденко. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2015. – 52 с.
5. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Арзютов Г.М. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 592 с.
6. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх / В.Ю. Марусін. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в настольный теннис. – Мариуполь : ПГТУ, 1995. – 20 с.
8. Настільний теніс : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / укл. Гришко Л.Г. – К. : Федерація настільного тенісу України, 2000. – 86 с.
9. Настольный теннис : учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / сост. С.Д. Шпрах. – М. : Советский спорт, 1990. – 47 с.
10. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов / П.М. Синегубов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 39 с.
11. Веб-сайт Української федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uttf.com.ua>.
12. Веб-сайт Міжнародної федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ittf.com>.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис : учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с.
5. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
6. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис : учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 311 с.
7. Богушас М. Играем в настольный теннис : книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.

8. Вергошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Вергошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Гниденко О.Г. Настільний теніс : методичні рекомендації / О.Г. Гниденко. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2015. – 52 с.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. – М. : Информпечать, 2012. – 192 с.
11. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учеб.-метод. пособие / В.В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с.
12. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Арзютов Г.М. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 592 с.
13. Матицин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матицин. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с.
14. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх / В.Ю. Марусін. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.
15. Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в настольный теннис / З. Я. Меркулова. – Мариуполь : ПГТУ, 1995. – 20 с.
16. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / Зубалій М.Д., Волков Л.В., Тимчик М.В. та інші / за ред. М.Д. Зубалія. – К., 2012. – 209 с.
17. Орман Л. Современный настольный теннис / пер. с венгерского / Л. Орман. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
18. Чжунхуэй Цю. Настольный теннис / пер. с кит. / Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Сун Мэйин. – М. : ФиС, 1987. – 320 с.
19. Веб-сайт Української федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uttff.com.ua>.
20. Веб-сайт Міжнародної федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ittf.com>.