**Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей**

**«Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко» Красногвардейского района Республики Крым**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД

«Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г. Гольберг

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**В ФОРМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 06.04.2020-29.04.2020**

Тренер-преподаватель:

Манин А.Т.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа рассчитана на 11 занятий. В процессе дистанционного обучения тренировки юных теннисистов предусматривается решение следующих **задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья занимающихся;

-воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;

-повышение от этапа к этапу тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности.

С учетом этих задач разработана рабочая программа. Она не противоречит действующим нормативно-правовым документам, регулирующих деятельность спортивных школ. Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Целью** занятий являются:

* разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
* приобретение знаний, умений необходимых теннисистам;
* воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства ответственности.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Занимающиеся получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств . Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов. Спортивно- оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, в процессе систематических многолетних физкультурно - спортивных занятий. Этап начальной подготовки охватывает учащихся, желающих заниматься настольным теннисом и имеющих письменное разрешение врача - педиатора. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

**СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Теоретическая подготовка** **(3ч.)**

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

**Состояние и развитие баскетбола в России (2 ч.)**

История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Достижения теннисистов России па международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (2 ч.)**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля.

**Физиологические основы спортивной тренировки (2 ч.)**

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Основы техники и тактики настольного тенниса** **(2 ч.)**

Понятие о технике настольного тенниса. Характеристика основных технических приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике настольного тенниса. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий. Классификация техники и тактики настольного тенниса

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Задание** |
| **1** | 06.04 | Настольный теннис ОФП. | **1** | Видео-ролик с элементами ОФП |
| **2** | 08.04 | Физическая культура и спорт в России | **1** | Видео-ролик с элементами разминочных упражнений |
| **3** | 09.04 | Развитие настольного тенниса в России. | **1** | Презентация любимого российского клуба |
| **4** | 13.04 | Достижения сборных и клубных команд | **1** | Нарисовать логотип любимой команды |
| **5** | 15.04 | Понятие о гигиене и санитарии | **1** | Сообщение «Режим дня юного спортсмена» |
| **6** | 16.04 | Режим дня юного спортсмена | **1** | Ответить на тесты составить самостоятельно |
| **7** | 20.04 | Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. | **1** | Видео-ролик  «Самостоятельные занятия на дому» |
| **8** | 22.04 | Понятие о тренировочной нагрузке. | **1** | Ответить на тесты |
| **9** | 23.04 | Понятие о технике настольного тенниса. | **1** | Решить кроссворд |
| **10**  **11** | 27.04  29.04 | Анализ технических приемов и тактических действий. | **1**  **1** | **-** |
| **ИТОГО** | |  | **11** |  |