

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Настольный теннис"
объединения «Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности**
Базовый уровень
Возраст детей: 9-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Актуальность.

В последние годы в России резко возросло число детей и подростков с различными формами хронических заболеваний. В Хабаровском крае проблема здоровья подрастающего поколения стоит наиболее жестко. По статистике более 75 % детей в нашем Верхнебуреинском районе рождаются с патологиями и их нельзя назвать здоровыми. В связи с этим возникла необходимость в разработке программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» с целью укрепления здоровья детей и подростков посредством занятий настольным теннисом.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса, имеет физкультурно-спортивную направленность и является основным документом при организации и проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий.

Целесообразность.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты реакции, координации движений, а также формированию личностных качеств: коммуникабельности, в целеустремленности и воли к победе, чувства товарищества и ответственности за свои действия и поступки.

Программа является авторской. За основу взят материал программы «Настольный теннис» (автор В. Н. Буянов 2009 год). Программа творчески переработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся: сокращен срок обучения с 12 до 4 лет с учетом учебной нагрузки не более 9 часов в неделю, упрощены контрольно-переводные нормативы по тактико-технической подготовке, отведены часы на теоретические занятия по пропаганде здорового, безопасного образа жизни и воспитательную работу. В процессе теоретических и практических занятий, обучающиеся получают знания и навыки, необходимые при организации и проведении соревнований по настольному теннису.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Составлена на основании:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ

Программа построена на принципах: доступности, последовательности, преемственности и комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

Новизна.

С целью выявления самых активных и талантливых обучающихся и повышения их самооценки, разработано Положение «О конкурсе на лучшего обучающегося (спортсмена) года». На его основании, на протяжении всего учебного года, ведется «Рейтинговая таблица», в которую вносятся результаты: посещаемость, участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах, спортивных праздниках и все спортивные достижения обучающегося. На основании таблицы в конце года «лучший обучающийся» награждается грамотой, медалью или кубком.

Программа имеет базовый уровень и ориентирована на формирование у обучающихся основных знаний, умений и навыков игры в настольный теннис. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовыми основами техники, тактики и судейства игры - настольный теннис.

Программный материал предусмотрен для детей и подростков имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей в возрасте от 9 до 15 лет, которые успешно освоили программу стартового уровня. Число обучающихся в группе 10 - 17 человек.

Основной показатель работы объединения «Настольный теннис» – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, предложенные в программе В.Н. Буянова. По итогам протокола итоговой аттестации (Приложение 1) обучающиеся, успешно сдавшие нормативы ОФП, СФП и технико-тактической подготовки, переводятся на следующий год обучения.

Объем программы и режим работы

Период	Этап подготовки	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	Спортивно-оздоровительный	2 учебных часа	3	6	36	216
2 год обучения	Начальной подготовки	3 учебных часа	3	9	36	324
3 год обучения	Учебно-тренировочный	3 учебных часа	3	9	36	324
Итого по программе						864

В летний период (июнь, июль) обучающиеся занимаются по программе «Вечерний стадион».

Общая направленность подготовки юных теннисистов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от обще-подготовительных упражнений к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственного соревновательного опыта в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Цель программы: формирование базовых умений и навыков игры в настольный теннис.

Основные задачи:

- обучать техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис и практике судейства соревнований по данному виду спорта;
- способствовать развитию устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- развивать коммуникативные навыки.

2. Учебный план

1 год обучения

спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ.	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	7	6	1	
2.1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.	1	1	-	
2.2	Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры.	2	2	-	Зачет
2.3	Личная гигиена. Режим дня. Гигиена мест занятий.	1	1	-	Беседа
2.4.	Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек.	3	2	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	53	8	45	
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-	Зачет
3.2.	Строевые упражнения: посторонние и перестроения. Повороты направо и налево.	11	2	9	
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	13	1	12	
3.3.	Упражнения с предметами.	10	1	9	
3.4.	Акробатические упражнения	10	2	8	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	8	1	7	
4.	Спортивные игры	25	6	19	
5.	Подвижные игры	20	4	16	Проведение подв. игр
6.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	
7.	Основы техники и тактики игры	44	8	36	
7.1.	Исходные положения (стойки) теннисиста. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Понятие техники и тактики игры.	14	4	10	Зачет
7.2.	Виды и разновидности ударов	8	2	6	
7.3.	Практические занятия. Учебные игры	22	2	20	Зачет
8.	Соревнования (учебные, среди обучающихся секций и объединений, спортивные праздники эстафеты и т.п.)	17	2	15	участие
9.	Воспитательные мероприятия	14	3	11	

10.	Входной контроль. Контрольные нормативы	4	-	4	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	45	171	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 2 ч.

Знакомство с группой; правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности

2. Основы теоретических знаний – 7 ч.

2.1. Краткий обзор развития игры настольный теннис в России и за рубежом (появление игры в стране, ее распространение). Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.

2.2. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры. Особенности современной игры. Техника и тактика игры в настольный теннис.

2.3. Личная гигиена. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

2.4. Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек (основные правила здорового образа жизни: режим дня, питание, отказ от вредных привычек, закаливание, занятия физической культурой и двигательная активность).

3. Общая физическая подготовка – 53 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Тесты ОФП - входной контроль (Приложение № 1).

3.2. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты направо и налево (сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два»).

Построения в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. Выполнение команды «Равняйся» и «Смирно», «Вольно».

3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног (движения прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении). Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

3.4. Упражнения с предметами. Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку, прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями (1-2 кг), резиновыми амортизаторами, скакалками, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат).

3.5. Акробатические упражнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировки и перекаты в различных положениях.

3.6. Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по ТБ, предупреждение травматизма. Бег: 20,30,60 м. на время, повторный бег на отрезках по 20 – 30 метров. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи – количество препятствий от 4 до 10). Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.

4. Спортивные игры - 25 ч.

Правила проведения спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч, футбол, регби, волейбол, бадминтон и др. (правила игры и основные технические приемы в нападении и защите; индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении).

5. Подвижные игры на внимание, координацию движения и ловкость- 20 ч.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка». Игры с лазанием: «Ловля обезьян». «Ловцы!». «Пожарные на учении». «Раз, два, три — беги!» Игры с метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч». «Кто самый меткий?». Игры и упражнения с теннисным мячом. Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом).

6. Специальная физическая подготовка – 30 ч.

Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом. «Челночный» бег (по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2 кг) в руках. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий, прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Имитационные удары теннисной ракеткой по одновесному мячу справа и слева. Имитация ударов с ракеткой у зеркала слева и справа в быстром темпе. Жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

7. Основы техники и тактики игры – 44 ч.

7.1. Исходные положения (стойки) теннисиста: а) правосторонняя, б) нейтральная (основная), в) левосторонняя. Способы передвижений: а) бесшажный, б) шаги, в) прыжки, г) рывки. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером», б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка, позиция и перемещения.

7.2. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Классическая подача в настольном теннисе. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Значение начальной расстановки игроков.

7.3. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Двусторонние учебные игры на теннисном столе.

8. Соревнования – 17 ч. (учебные, среди обучающихся спортивных секций и объединений, спортивные праздники и эстафеты).

9. Воспитательные мероприятия – 14 ч. (торжественный прием в спортивное объединение, конкурсы, спортивные викторины и праздники, экскурсии, однодневные походы).

10. Входной контроль. Контрольные нормативы - 4 ч. (Приложение № 1, 2)

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся:

будут знать:

- о гигиене тренировочных занятий и спортивной форме, режиме дня и естественных факторах закаливания;

- правила игры в настольный теннис.

Будут уметь:

- применять способы игры: основные стойки, подачи и технику перемещений;

- играть на столе свободной игрой.

Разовьют следующие качества:

- ловкость, координация движения, внимание.

- развивать коммуникативные навыки.

этап начальной подготовки

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спортивных травмах.	2	1	1	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	8	6	2	
2.1.	Правила игры. Судейство соревнований.	2	1	1	Зачет
2.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		
2.3.	Гигиена и режим дня спортсмена	1	1		Беседа
2.4.	Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о травмах их профилактика на занятиях настольным теннисом.	2	1	1	Беседа
2.5.	Вредные привычки и их влияние на подрастающий организм. Профилактика вредных привычек. Профилактика вредных привычек.	2	2		Беседа
3.	Общая физическая подготовка	65	6	59	
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-	Зачет
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	24	1	23	Зачет
3.3.	Упражнения с предметами.	20	1	19	
3.4.	Акробатические упражнения	6	1	5	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	8	1	7	
3.6.	Упражнения на расслабление. Упражнения дыхательной гимнастики.	6	1	5	
4.	Спортивные и подвижные игры	40	3	37	Проведение игр
5.	Специальная физическая подготовка	50	5	45	
5.1.	Бег с изменением скорости и направления; ускорения.	10	1	9	
5.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, и приема мяча	20	1	19	
5.3.	Специальные упражнения теннисиста	20	3	17	Зачет
6.	Основы техники и тактики игры	113	15	98	
6.1.	Разминка. Цели, задачи, общая и специальная её часть.	10	2	8	Зачет
6.2.	Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки теннисиста и перемещений	16	1	15	
6.3.	Техника защиты и нападения. Техники передвижения Техники подачи. Игра в нападении.	20	2	18	
6.4.	Комплекс имитационных упражнений. Специальные упражнения: имитация ударов слева и справа и перемещений. Техника «Наката» справа и слева. Подача «двойник».	20	2	18	Зачет

6.5.	Совершенствование подач различной длины и направлений. Способы приема мяча. Удары по мячу: «толчок», «подставка».	10	3	7	
6.6.	Учебные двусторонние игры. Игры на счет – одним и двумя мячами.	37	5	32	
7.	Соревнования	20	4	16	участие
8.	Воспитательные мероприятия	22	6	16	
9.	Контрольные нормативы	4	-	4	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	324	63	261	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 2 ч.

Правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности. Предупреждение травматизма и 1 медицинская помощь при спортивных травмах.

2. Основы теоретических знаний – 8 ч.

2.1. Правила игры в настольный теннис. Судейство соревнований.

2.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

2.3. Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

2.4. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

2.5. Вредные привычки и их влияние на подрастающий организм. Профилактика вредных привычек.

3. Общая физическая подготовка – 65 ч.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе – 1 года обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, рук и ног. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

3.3. Упражнения с предметами. Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (до 3 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалками; на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3.4. Акробатические упражнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

3.5. Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по ТБ, предупреждение травматизма. Бег: 30,60, 100 метров, повторный бег на отрезках по 30 – 40 метров. Эстафетный бег с этапами до – 60 м. Бег или кросс по пересеченной местности 500 – 1500 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность и на дальность отскока.

3.6. Упражнения на расслабление. Правила дыхания при выполнении упражнений. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

4. Спортивные и подвижные игры - 40 ч.

Правила проведения спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. (основные приемы техники игры в нападении и защите; индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Гонка по кругу», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Тоннель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень», «День и ночь», «Вызов номеров», «Падающая палка», «Городки». Подвижные игры на внимание, координацию движения и ловкость.

5. Специальная физическая подготовка – 50 ч.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группе 1 года обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

5.1. Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом. «Челночный» бег. Бег приставными шагами, по сигналу с выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощением. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами).

5.2. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с набивным мячом. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с.

5.3. Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Комплекс упражнений круговой тренировки (Приложение № 10).

6. Основы техники и тактики игры – 113 ч.

6.1. Разминка. Цели, задачи, общая и специальная её часть.

6.2. Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки теннисиста и перемещений. Специальные упражнения, направленные на отработку технических приёмов или их сочетаний, такие как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажёрах.

6.3. Техника защиты и нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса основного центра тяжести (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.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

6.4. Комплекс имитационных упражнений. Накаты справа и слева: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины; накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла, поочередные накаты справа и слева из середины стола; поочередные накаты справа и слева из левого угла стола.

Техника «Наката». Накат Открытой Ракеткой (справа). Накат Закрытой Ракеткой (слева).

Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом.

Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Совершенствование техники ударов и принятия подач. Классическая подача в настольном теннисе. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Техника и тактика парных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Техника подачи «двойник».

Специальные упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с. За 1 мин. имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка». Игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

6.5. Совершенствование подач различной длины и направлений, два способа отбить мяч ракеткой: толчок или подставка.

6.6. Учебные двусторонние игры. Совершенствование изученных приемов игры на практике. Игры (на счет – одним и двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат», то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

7. Соревнования – 20 ч.

Учебные, среди обучающихся объединений, районные соревнования среди обучающихся в учреждениях доп. образования (в своей возрастной группе), спортивные праздники и эстафеты.

8. Воспитательные мероприятия -22 ч. (конкурсы, спортивные викторины, беседы и круглые столы на тему ЗОЖ, экскурсии и двухдневные походы и т.п.)

9. Контрольные нормативы - 4 ч. (Приложение № 2, 3)

Ожидаемые результаты.

К концу 2 года обучения учащиеся:

будут знать:

- о пользе систематических занятий физическими упражнениями;
- правила поведения на занятиях и правила игры в настольный теннис;
- правила оказания первой мед. помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- использовать основные технические и тактические приёмы игры в настольный теннис;
- Оказать первую мед. помощь при спортивных травмах.
- Разовьют следующие качества:
- быстроту реакции и ловкость;
- коммуникативные навыки в результате коллективных действий.

Учебный план 3 год обучения учебно-тренировочный этап

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.	4	2	2	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	22	12	10	
2.1.	Понятие «физическая культура» и её значение.	2	2	-	
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	4	2	2	
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, питание.	2	1	1	Зачет
2.4.	Влияние физических упражнений на	2	1	1	Беседа

	организм спортсмена. Утомление и переутомление.				
2.5.	Терминология в настольном теннисе. Правила и судейство соревнований.	6	2	4	Зачет
2.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Профилактика вредных привычек.	2	2	-	Беседа
2.7.	Спортивный массаж и самомассаж. Задачи и его разновидности. Основные приемы самомассажа.	4	2	2	Зачет
3.	Общая физическая подготовка	48	8	40	
3.1.	Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метание.	24	2	22	
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	10	2	8	
3.3.	Упражнения на расслабление. Упражнения дыхательной гимнастики.	14	4	10	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	20	3	17	
5.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Проведение игр
6.	Основы техники и тактики игры	128	14	114	
6.1.	Совершенствование навыков самостоятельного выполнения разминки, комплексов имитационных упражнений.	26	2	24	Зачет
6.2.	Техника «Подрезки» открытой и закрытой ракеткой справа и слева.	18	2	16	
6.3.	Основные виды и техника «Вращения мяча».	10	2	8	
6.4.	Совершенствование технических и тактических приемов игры. Организация атаки через сложную подачу и её отражение.	40	4	36	Зачет
6.5.	Учебные двусторонние игры.	34	4	30	
7.	Соревнования и судейская практика.	38	8	30	Участие, судейство
8.	Воспитательная работа	30	20	10	
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	нормативы
	Всего часов	324	70	254	

Содержание разделов программы 3 год обучения

1. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 4 ч.

Профилактика травматизма, первая мед. помощь при спортивных травмах.

2. Основы теоретических знаний – 22 ч.

2.1. Понятие «физическая культура» и её значение. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические знания и средства закаливания. Гигиена мест проведения тренировочных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня, питание. Естественные факторы закаливания организма — солнце, воздух, вода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.

2.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 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.

2.5. Правила и судейство игры. Терминология в настольном теннисе. Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление и правильность оформления спортивной документации, расписание игр, информация на соревнованиях.

2.6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций 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. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2.7. Спортивный массаж и самомассаж. Методика массажа и самомассажа с учетом клинко-физиологических, а не анатомо-топографических принципов. Использование массажа в России как лечебного средства при многих болезнях. Виды массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, классический. 4 основных приема классического массажа (шведский массаж): поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан на основе классического массажа. Задачи массажа следующие его разновидности: 1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой; 2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки); 3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности); 4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления). Основные приемы самомассажа.

3. Общая физическая подготовка – 48 ч.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и на 1-2 годов обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий. Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты реакции, ловкости, координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств.

3.1. Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, «челночный бег» и по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (Приложения № 5-8). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа. Ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Броски набивного мяча от груди двумя руками. Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: вращения, набивание теннисного мяча лицевой и тыльной стороной ракетки.

3.3. Упражнения на расслабление. Правила дыхания при выполнении упражнений. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

4. Спортивные и подвижные игры - 20 ч.

Правила спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, гандбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «День и

ночь», «Вызов номеров». «Падающая палка», «Ляпта». Подвижные игры и эстафеты на внимание, координацию движения и ловкость, выносливость, быстроту реакции.

5. Специальная физическая подготовка – 30 ч.

Совершенствование: изученных упражнений для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств; упражнений для развития специальной выносливости теннисиста; упражнения с утяжеленной ракеткой; имитационные упражнения и эстафеты на развитие ловкости, быстроты реакции. Самостоятельное выполнение специальных упражнений и проведение разминки. Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

6. Основы техники и тактики игры – 128 ч.

6.1. Совершенствование навыков самостоятельного выполнения разминки, комплексов имитационных упражнений, изучаемых на 2-3 годах обучения.

6.2. Подрезка. Подрезка открытой ракеткой (справа) и подрезка закрытой ракеткой (слева). Исходная стойка. Выполнение удара. Типичные ошибки. Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных подач.

6.3. Основные виды вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». С вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «подрезки» С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

6.4. Совершенствование технических и тактических приемов игры в настольный теннис. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа, по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Поддачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;) тренировка тактических вариантов игры: **атака** на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Классический и топ-спин удар справа, зависающий и классический слева. Подача с боковым вращением, индивидуальная, с сильным нижним вращением. Быстрые поддачи с верхним вращением и без вращения. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Организация и проведение тренировочных занятий, составление индивидуальных заданий занимающихся по физической и специальной подготовке, организация и доведение соревнований, судейство, ремонт инвентаря, участие в анализе соревновательных игр.

6.5. Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» 3-6 человек в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Игра треугольником.

7. Соревнования – 38 ч.

Соревнования: (учебные, среди обучающихся объединений, районные соревнования и товарищеские встречи, спарринги, спортивные праздники, эстафеты и конкурсы, спортивные викторины и т.п.). **Судейская практика.** Судейство соревнований, оформление спортивной документации, самоанализ работы по организации судейства.

8. Воспитательная работа – 30 ч.

Конкурсы, спортивные викторины, тематические диспуты и беседы, ролевые игры. Оформление тематических стендов и газет. Выходы на природу и многодневные походы. Торжественные проводы выпускников.

9. Контрольные нормативы - 8 ч.

Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам (Приложения № 2, 3).

Ожидаемые результаты

К концу 3 года обучения учащиеся:

будут знать:

- правила поведения, техники безопасности и противопожарной безопасности,
- о значении физической культуры и спорта;
- разновидности основных приемов массажа и самомассажа;
- терминологию настольного тенниса и правила судейства учебных игр и соревнований;
- правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста; оформлять спортивную документацию;
- самостоятельно разрабатывать и проводить специальную разминку для теннисиста;
- применять различные технические и тактические приемы игры в настольный теннис;
- улучшатся показатели физической подготовленности, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.
- Разовьют следующие качества:
- быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативные навыки в результате коллективных действий.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение программы

<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p style="text-align: center;"><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • теннисные ракетки и шарики на каждого обучающегося; • теннисные столы и сетки с креплениями для настольного тенниса – 2 комплекта; • перекладина для подтягивания в висе; • скакалки - 6 штук; • секундомер; • гимнастические скамейки и маты – по 4 шт.; • гимнастическая стенка- 2 шт.; • дополнительный инвентарь: гимнастические палки - 12 шт. волейбольная сетка, волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи, обручи – 6 шт., кегли – 6 шт., теннисные мячи – 4 шт., набивные мячи – 2
--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>шт..</p> <p style="text-align: center;"><u>ТСО</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • мультимедийное устройство • магнитофон
Информационное обеспечение	<p style="text-align: center;"><u>I. Теоретические материалы – разработки:</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Теоретические материалы по темам программы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы технической, тактической и интегральной подготовки. • Массаж и самомассаж (история возникновения, виды, методика выполнения, рекомендации). • Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. • Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний. <p style="text-align: center;"><u>II. Дидактические материалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами. • Карточки-задания – метод круговой тренировки. • Карточки подвижной игр. • «Правила игры в настольный теннис». • Карточки с техникой выполнения самомассажа. • «Правила судейства игры настольный теннис». • Презентации к занятиям по образовательной программе «Настольный теннис»: <ul style="list-style-type: none"> «Тактика игры». «История игры настольный теннис». <p>Презентации к другим темам программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Спорт и здоровье». «Дни воинской славы России». <p style="text-align: center;">Презентации к занятиям по теме «Медиабезопасность»</p> <ul style="list-style-type: none"> «Твое здоровье»: «Интернет-зависимость как феномен. Профилактика интернет зависимости», «Влияние компьютерной зависимости на организм подростка», «Реклама – польза или вред». <p>Видеофильмы: «Пиротехника», «Правила дорожного движения», «ПМП при кровотечениях», ПДД.</p> <p style="text-align: center;"><u>Методический материал:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Настольный теннис» (в помощь начинающим педагогам и тренерам): история развития, старые и новые правила игры, оборудование, техника основных ударов, применяемых в настольном теннисе). 2. Методика обучения игре настольный теннис (структура и содержание занятия, методы обучения отдельным элементам игры, 8 уроков обучения элементам игры).
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования Переверзева Т.Г. (высшая квалификационная категория).

Формы контроля и предоставления результатов

Формы контроля и предоставление результатов по отдельным разделам программы указаны в учебном плане (беседа, зачёт, контрольный норматив- тесты специальной и общей физической подготовке (Приложение 2,3), соревнования и т.п.).

Итоговый контроль обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала Итоговый контроль проводится 2 раза в год в виде принятия контрольных нормативов: входной контроль - сентябрь, итоговый – май (Приложение 1).

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и

Техника передвижений и подач мяча. Комплексы имитационных упражнений (имитация ударов слева и справа, перемещений).																			
Техника «Наката» справа.															+	+	+	+	
Закрепление техники подач различной длины и направлений.											+	+			+	+	+	+	
Удары по мячу: «толчок», «подставка». Способы приема мяча.								+	+	+	+								
Учебные двусторонние игры. Игры на счет – одним мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебные соревнования									+						+				
Воспитательные мероприятия (конкурсы, спортивные мероприятия и викторины)									+										
Входной контроль.	+	+																	

Номер уроков Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
	октябрь							Ноябрь											
Дата																			
Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма.	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы теоретических знаний Правила игры.																		+	+
Объективные и субъективные данные самоконтроля.		+	+																
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов.						+													
Упражнения с предметами.									+	+	+	+	+	+					
Легкоатлетические упражнения		+																	
Упражнения дыхательной гимнастики.					+	+										+	+		
Спортивные и подвижные игры	+			+												+	+		
Специальная физическая подготовка Бег с изменением скорости и направления; ускорения.					+	+		+	+										
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, и приема мяча										+	+	+	+	+	+	+			
Специальные упражнения теннисиста									+	+									
Основы техники и тактики игры Закрепление упражнений разминки теннисиста.																	+	+	
Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки и перемещений теннисиста.		+	+	+	+												+	+	
Техника защиты и нападения. Закрепление техники подач.		+	+	+	+		+												
Игра в нападении.									+	+	+	+	+	+					
Закрепление специальных имитационных упражнений- ударов слева и справа.										+	+	+	+	+	+				
Закрепление техники «Наката» справа и слева.				+	+		+												
Закрепление подач различной длины и направлений, способов приема												+	+	+	+	+	+	+	

мяча.																				
Учебные двусторонние игры. Игры на счет – одним и двумя мячами.		+	+					+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		
Соревнования																				+
Воспитательные мероприятия								+												

Название разделов	Номер уроков																	
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Дата	Декабрь												Январь					
Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Правила игры и судейство соревнований.									+	+				+	+			
Вредные привычки и их влияние на подрастающий организм. Профилактика вредных привычек.				+	+													
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов.			+															
Упражнения с предметами.	+	+	+															
Упражнения на расслабление.														+	+			
Спортивные и подвижные игры		+	+	+				+						+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач, и приема мяча.	+	+	+	+									+	+	+	+		
Основы техники и тактики игры. Совершенствование упражнений разминки теннисиста.													+	+	+	+		
Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки теннисиста и перемещений	+	+	+	+	+													
Совершенствование техники защиты и нападения. Совершенствование спец. имитационных упражнений.					+	+	+	+										
Закрепление техники «Наката» справа и слева.	+	+	+	+														
Совершенствование подач различной длины и направлений. Закрепление способов приема мяча.		+	+	+	+											+	+	+
Удары по мячу: «толчок», «подставка».					+	+	+	+										
Учебные двусторонние игры. Игры на счет – одним и двумя мячами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+
Учебные соревнования														+	+			
Воспитательные мероприятия												+						
Контрольные нормативы										+	+							

без предметов.																				
Упражнения с предметами.								+	+											
Легкоатлетические упражнения.												+	+							
Упражнения на расслабление.														+	+					
Спортивные и подвижные игры	+	+						+	+							+		+		
Специальная физическая подготовка. Бег с изменением скорости и направления; ускорения.			+	+	+	+														
Специальные упражнения теннисиста			+	+	+	+														
Техника защиты и нападения. Совершенствование техники подачи и приема мяча. «Наката» справа и слева.	+	+	+											+	+	+				
Удары «толчок», «подставка».												+	+	+	+					
Учебные двусторонние игры на счет – одним и двумя мячами.			+	+	+	+		+	+	+	+	+				+				
Воспитательные мероприятия (конкурсы, выход на природу, проектная деятельность).																			+	+

Номер уроков Название разделов	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	
	апрель							май											
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	
Основы теоретических знаний Правила игры и судейство соревнований.	+																		
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов.	+	+	+	+	+	+			+	+	+					+	+		
Легкоатлетические упражнения.													+	+					
Упражнения на расслабление.											+	+							
Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	+	+	+														+	+	
Специальная физическая подготовка. Бег с изменением скорости и направления; ускорения. Специальные упражнения теннисиста.				+	+	+	+												
Техника защиты и нападения. Совершенствование техники подачи и приемов мяча изученными способами. «Наката» справа и слева.	+	+	+	+	+	+	+												
Совершенствование ударов «толчок», «подставка».			+	+	+	+	+												
Учебные двусторонние игры на счет – одним и двумя мячами. Судейство.	+	+	+	+	+	+	+			+	+								
Соревнования										+	+								
Воспитательные мероприятия (выход на природу, чаепития, конкурсы).																+			+
Контрольные нормативы																	+	+	

Основные виды и техника «Вращения мяча».					+	+	+	+												
Учебные двусторонние игры.	+	+			+	+	+	+						+	+				+	+

Номер занятия Название разделов программы	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
	декабрь												январь						
Дата																			
Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Основы теоретических знаний																			
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		+	+																
Режим дня, рациональное питание.									+	+									
Терминология в настольном теннисе. Правила и судейство соревнований.			+	+															
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	+	+	+	+										+	+				
Упражнения на расслабление. Упражнения дыхательной гимнастики.								+	+	+				+	+	+	+		
Спортивные и подвижные игры				+					+	+			+	+	+	+			
Специальная физ. подготовка			+	+						+	+			+	+				
Основы техники и тактики игры Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрудары.	+	+	+	+					+	+	+						+	+	+
Учебные двусторонние игры.	+	+	+	+															
Соревнования и судейская практика.					+	+													
Воспитательные мероприятия												+							
Рубежный контроль											+								

Номер занятия Название разделов программы	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	январь									февраль								
Дата																		
Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний									+	+								
Терминология в настольном теннисе. Правила и судейства соревнований.															+	+		
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения на расслабление.																		+
Спортивные и подвижные игры		+	+	+				+			+	+						+
Специальная физическая подготовка	+	+	+	+									+	+				
Техника и тактика игры Совершенствование техн. и такт. приемов игры. Контрудары и их отражение.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Учебные двусторонние игры.		+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+			
Соревнования и суд. практика.																			+
Воспитательные мероприятия																			+

Номер занятия Название разделов программы	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	март												апрель					
Дата																		
Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Утомление и переутомление. Их признаки профилактика										+	+							
Профилактика вредных привычек.				+	+													
Спортивный массаж и самомассаж. Задачи и его разновидности приёмы																+	+	+
Правила и судейство соревнований, ведение документации														+	+			
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+	+	+								+					
СФП. Круговая тренировка.				+	+	+	+	+	+									
Основы техники и тактики игры Совершенствование навыков самост. выполнения разминки.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+
Совершенствование всех изученных технич. и тактич. приемов игры.				+	+	+	+											
Учебные двусторонние игры.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+
Учебные соревнования														+	+			
Судейская практика.															+			
Воспитательные мероприятия		+																

Номер занятия Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	апрель								май									
Дата																		
Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы теоретических знаний Профилактика вредных привычек.		+	+															
Гигиенические требования к занимающимся спортом.				+	+													
Правила и судейство соревнований.													+					
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	+	+	+												+	+		
Легкоатлетические упражнения						+	+	+										
Упражнения на расслабление, упражнения дышат. гимнастики.	+	+	+									+	+					
Спортивные и подвижные игры				+	+	+	+					+	+			+		
Специальная физ. подготовка	+	+	+															
Техника и тактика игры Совершенствование всех изученных технич. и тактич. приемов игры.	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+					
Учебные двусторонние игры.	+	+	+	+	+	+	+	+								+		
Учебные соревнования											+	+						

Соревнования и судейская практика.														+	+				
Воспитательные мероприятия																			+
Итоговый контроль																	+	+	

Список литературы и Интернет-источники

Литература для педагога

1. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; №5).
2. Буянов В.Н. Программа для учреждений дополнительного образования – «Настольный теннис». Ульяновск: УлГТУ 2009 г. – 20 с..
3. Богущас В.Н. Обучение и тренировка в н/теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛПИФК. - Вильнюс, 1981. – 42с.
4. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.
5. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989., №5. – С.23-26.
6. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
7. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=RByGceTaDK4> - Уроки настольного тенниса А. Власова для начинающих.
- 9.

Литература для обучающихся и родителей

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989 – 73с.
- Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№ 2. – С.32-33.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении итогового контроля обучающихся объединения физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

1. Общие положения.

Итоговый контроль объединения физкультурно - спортивной направленности «Настольный теннис» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

Цель итогового контроля:

Выявление уровня развития физических качеств, усвоение теоретического материала и тактико-технических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Настольный теннис».

Задачи итогового контроля:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области здорового образа жизни и направления «Настольный теннис»;
- выявление степени усвоения технических и тактических приемов игры в настольный теннис;
- выявление степени сформированности основных физических качеств, необходимых теннисисту.

2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год.

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль - май.

Форма проведения: контрольные нормативы.

3. Критерии оценки результатов итогового контроля:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- самостоятельность в выполнении физических упражнений;
- умение соблюдать правила поведения, технику безопасности, правила противопожарной безопасности и личную гигиену;
- уметь выполнить контрольные задания на определения уровня физической, технической и тактической подготовки (Приложение № 2-3);

1. Оценка оформления и анализ результатов итоговой диагностики.

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;
4. обоснованность перевода на следующую ступень обучения.

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Настольный теннис» фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующим параметрам:

1. количество обучающихся в %:
 - полностью освоивших программу;
 - освоивших программу в необходимой степени;
 - не освоивших программу.
2. количество обучающихся в % переведенных на следующий год обучения:

- причины не выполнения обучающимися образовательной программы;
- необходимость коррекции программы;

Протокол результатов
итогового контроля объединения «Настольный теннис»

Название объединения
 Фамилия, имя, отчество педагога
 № группы
 Форма проведения
 Форма оценки результатов
 Члены комиссии
 Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма диагностики	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)
1.				

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

Подпись членов комиссии: _____

**Контрольно – переводные нормативы
по общей физической подготовке (ОФП)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Спортивно- оздоровительная группа		Группы начальной подготовки				Учебно-тренировочные группы	
		1 год		2 год				3 год	
		11-13 лет		13-лет		14 лет		15-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1.	Челночный бег.4х9 сек.	10,0 -«-	10,5 -«-	9,8 -«-	10,4 -«-	9,5 - «	10,2-«-	8,7 - « -	10,0 -«-
2.	Прыжок в длину с места, см. ю/дев.	180 -«-	160 -«-	190 -« -	170 -«-	195 -« -	175 -«-	210 - «	180-«-
3.	Прыжки через скакалку. За 1 мин. Мал.\дев.	20	30	30	50	40	60	60	100
4.	Подтягивание. Дев. на низкой перекладине, юн-высокой	6 -«-	15 -«-	8 - « -	20 - «-	10 - «	20-«-	12-«-	25 -« -
5.	Поднимание туловища из пол. Лежа. Раз за 1 мин.	30 -«-	30 -«-	35 - «	35 -«-	40 - «	40 - «-	50 - «	40 - «-
6.	Наклон вперед из положения сидя. См +	2,0 -«-	8 -«-	4,5 - « -	10,0 -«-	8,0-«-	10,0 - «-	10,0 - «	20,0 - «-
7.	Бег 30 м, с	4,3 -«-	4,8 - « -	4,5 - « -	5,1 -«-	4,6 - « -	5,0 - « -	3,7 - « -	4,6 - « -

Технико-тактические контрольные нормативы

№ п/п	Наименование упражнений	Год обучения групп					
		Группа 1-го года		Группа 2-го года		Группа 3-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	10	10	20	20	30	30
2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	4	4	10	10	20	20
3	Игра ударами «накат» справа и с лева по диагонали стола – 1-я серия	-----	----	5	5	10	10
4	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	----	----	1 мин	1 мин	2-3 мин	2-3 мин
5	Подача справа и с лева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	2	2	6	6
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	-----	-----	10	10	15	25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025