Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

возраст детей с 7 лет
срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Дубинин Олег Павлович
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для детей возрастом от 7 лет и рассчитана на 2 года.

Направленность – по своему содержанию данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждений дополнительного образования детей, предназначена для ознакомительного изучения игрового спорта «Настольный теннис».

Нормативно-правовые документы, на основании которых строиться программа:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);
3. СанПиН 2.4.4.3172-14;
4. Указ Президента РФ "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства" (от 29 мая 2017 года № 240);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
6. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
7. Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
8. Локальные акты ЦВР «Алиса»

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой и имеет оздоровительный эффект.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно–силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости по-

дач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель программы — оздоровление и физическое развитие личности ребенка через приобщение его к занятиям популярным видом спорта — настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить игре в настольный теннис; научить различным приемами игры;
- ознакомить учащихся с историей игры в настольный теннис;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить детей с правилами проведения теннисных турниров и соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить правильно выполнять комплекс упражнений.

2. Развивающие:

- развивать у учащихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- развивать и укреплять здоровье учащихся;
- развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей настольного тенниса, с правилами проведения соревнований по теннису.

3. Воспитательные:

- формировать потребность в активном образе жизни;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитывать стремление к достижению спортивных результатов.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Форма занятий: занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Форма занятий – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад.часа **(**216 часов в год)
2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад.часа **(**216 часов в год)

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

срок реализации программы 2 года

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
1.	Модуль 1 года обучения	214	4
2.	Модуль 2 года обучения	214	4
3.	Итого		
4.	Всего	часов	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

Год обу-че-ния	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль					август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по про-грам-ме	
	02-08	**09-15**	**16-22**	**23-29**	**30-06**	**07-13**	**14-20**	**21-27**	**28-03**	**04-10**	**11-17**	**18-24**	**25-01**	**02-08**	**09-15**	**16-22**	**23-29**	**30-05**	**06-12**	**13-19**	**20-26**	**27-02**	**03-09**	**10-16**	**17-23**	**24-01**	**02-08**	**09-15**	**16-22**	**23-29**	**30-05**	**06-12**	**13-19**	**20-26**	**27-03**	**04-10**	**11-17**	**18-24**	**25-31**	**01-07**	**08-14**	**15-21**	**22-28**	**29-05**	**06-12**	**13-19**	**20-26**	**27-04**	**05-11**	**12-18**	**19-25**	**26-01**		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
2 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	2 / 4	6	6	6	К	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	**К**	**К**	**К**	**К**	**К**	**К**	**К**	**К**	К	**К**	**К**	**К**	**К**	38-224	29	195

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

Рабочая программа модуля 1 года обучения
(6 часов в неделю)

ЗАДАЧИ:

- ✓ приобретение основ теоретических знаний о физкультуре и спорте ,в целом, и о настольном теннисе, в частности;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование стойкого интереса к занятиям;
- ✓ развитие физических способностей детей;
- ✓ развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- ✓ обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в настольный теннис;
- ✓ привитие навыков соревновательной деятельности;
- ✓ формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	**Теоретическая подготовка**	**5**	**5**	**-**
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности. Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	-
2	История развития настольного тенниса. Правила игры и соревнований.	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание, здоровье и гигиена	2	2	-
II	**Общая физическая подготовка**	**68**	**9**	**59**
1	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
2	Упражнения на выносливость	6	1	5
3	Упражнения на гибкость	6	1	5
4	Упражнения на ловкость	6	1	5
5	Упражнения на быстроту	6	1	5
6	Упражнения на координацию движений	6	1	5
7	Упражнения на развитие силовых качеств	6	1	5
8	Упражнения на развития прыгучести	6	1	5
9	Спортивные и подвижные игры	12	1	11

III	**Специальная физическая подготовка**	**34**	**6**	**28**
1	Прыжковые упражнения с предметами	12	1	11
2	Бег на короткие дистанции	2	1	1
3	Челночный бег	4	1	3
4	Бег с остановками	4	1	3
5	Упражнения с мячом	4	1	3
6	Имитационные упражнения	8	1	7
IV	**Промежуточная аттестация**	**2**	**1**	**1**
V	**Техническая подготовка**	**48**	**5**	**43**
1	Способы держания ракетки	4	1	3
2	Стойка и перемещения теннисиста	4	1	3
3	Подача	2	1	1
4	Удар-толчок слева	4	-	4
5	Чередование ударов слева и справа со сменой положения ног	2	-	2
6	Накат слева	16	1	15
7	Накат справа	16	1	15
VI	**Тактическая подготовка**	**23**	**4**	**19**
1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях.	4	1	3
2	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - выполнение подач разными ударами.	6	1	5
3	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.	13	2	11
VII	**Игровая подготовка**	**22**	**2**	**20**
1	Групповые игры	10	1	9
2	Игры на счет разученными ударами	12	1	10
VIII	**Инструкторская и судейская практика**	**4**	**1**	**3**

IX	**Соревнования**	**8**	**-**	**8**
1	Участие в соревнованиях на первенство в группе	8	-	8
X	**Промежуточная аттестация по итогам освоения программы**	**2**	**1**	**1**
Итого часов:		В течение года		
		216	**34**	**182**

Ожидаемые результаты:

В результате первого года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют правильно обращаться с ракеткой;
- ✓ знают историю настольного тенниса;
- ✓ знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- ✓ умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
- ✓ знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
- ✓ умеют подавать подачу накатом
- ✓ умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- ✓ знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

Рабочая программа модуля 2 года обучения
(6 часов в неделю)

ЗАДАЧИ:

- ✓ дальнейшее освоение основ теоретических знаний;
- ✓ дальнейшее укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ повышение общефизической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых и координационных способностей);
- ✓ совершенствование основных приёмов техники (накаты слева и справа, подача накатом) на уровне умений и навыков;
- ✓ изучение срезки слева и справа;
- ✓ развитие навыков соревновательной деятельности по настольному теннису; начало соревновательной деятельности;
- ✓ способствовать формированию у детей коммуникативных навыков;
- ✓ сплочение детского коллектива через проведение воспитательно-досуговых мероприятий.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**-**
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности. Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	-
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание, здоровье и гигиена	2	2	-
3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2	2	-
II	**Общая физическая подготовка**	**44**	**3**	**41**
1	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
2	Упражнения на выносливость	5	-	5
3	Упражнения на гибкость	4	-	4
4	Упражнения на ловкость	5	1	4
5	Упражнения на быстроту	5	-	5
6	Упражнения на координацию движений	5	-	5
7	Упражнения на развитие силовых качеств	5	1	4
8	Упражнения на развития прыгучести	3	-	3
9	Спортивные и подвижные игры	6	-	6
III	**Специальная физическая подготовка**	**44**	**3**	**41**
1	Прыжковые упражнения с предметами	8	1	7
2	Бег на короткие дистанции	4	-	4
3	Челночный бег	4	-	4
4	Бег с остановками	6	1	5
5	Упражнения с мячом	4	-	4
6	Имитационные упражнения	18	1	17
IV	**Промежуточная аттестация**	**2**	**1**	**1**
V	**Техническая подготовка**	**54**	**7**	**47**
1	Накат слева	8	1	7
2	Накат справа	8	1	7
3	Чередование накатов слева и справа в левый	10	1	9

	угол стола			
4	Чередование накатов слева и справа в правый угол стола	10	1	9
5	Срезка слева	6	1	5
6	Срезка справа	6	1	5
7	Игра срезками слева и справа по всему столу	6	1	5
VI	**Тактическая подготовка**	**26**	**3**	**23**
1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях.	10	1	9
2	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - выполнение подач разными ударами.	6	1	5
3	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.	10	1	9
VII	**Игровая подготовка**	**36**	**4**	**32**
1	Групповые игры	22	2	20
2	Игры на счет разученными ударами	14	2	12
VIII	**Инструкторская и судейская практика**	**4**	**1**	**3**
IX	**Соревнования**	**8**	**-**	**8**
1	Участие в соревнованиях на первенство в группе	8	-	8
X	**Промежуточная аттестация по итогам освоения программы**	**2**	**1**	**1**
	Итого часов:	В течение года		
		224	**29**	**195**

Ожидаемые результаты:

В результате второго года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют профессионально обращаться с ракеткой;

- ✓ знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- ✓ умеют играть накатами справа и слева;
- ✓ умеют подавать подачу накатом в заданную зону;
- ✓ знают технику выполнения срезки справа и слева;
- ✓ умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- ✓ знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и могут судить соревнования в роли судьи-счетчика.

Содержание программы

Модуль 1 года обучения

1. **История развития настольного тенниса**

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в городе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх.

1. **Влияние физических упражнений на организм обучающихся**

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

3. Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с 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».

Практическая работа.

Подачи:

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», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

1. **Методика обучения**

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

5. Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортинвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

1. **Психологическая подготовка**

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

1. **Правила игры в настольный теннис**

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

1. **Общая физическая подготовка**

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий

длинные, короткие удары «топ-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

1. **Контрольные упражнения (нормативы)**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

1. **Соревнования**

Соревнования проводятся согласно командному плану.

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутриклубных, межклубных, городских, областных согласно командному плану.

Модуль 2 года обучения

1. ***История развития настольного тенниса в России и в городе Лесном.***

Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх. Настольный теннис в городе, области, России.

1. ***Правила игры в настольный теннис***

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

1. ***Спортивный инвентарь и оборудование***

Профилактический ремонт спортинвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

1. ***Общая физическая подготовка***

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

1. ***Специальная физическая подготовка***

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторе-

ний за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с 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».

Подачи:

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», «подставка» и «тон-спин».

Удары: а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игровая тактика смешанных игр.

1. ***Воспитательная работа***

Воспитание трудолюбия. Чувства товарищества, коллективизма, дисциплинированности и организованности, уважения к товарищам и к окружающим.

Практическая работа. Коллективные воспитательные мероприятия.

1. ***Выполнение контрольных упражнений***

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

1. ***Культурно-массовая работа***

Применение игры в настольный теннис в культурно-массовых мероприятиях.

Практическая работа. Участие в клубных вечерах, дискотеках, спортивных праздниках.

1. ***Соревнования***

Соревнования проводятся согласно командному плану.

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутриклубных, межклубных, городских, областных согласно командному плану.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Основы знаний - теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи, ракетки на каждого обучающего	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ракетки на каждого обучающего	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ракетки на каждого обучающего	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль
5. Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуаль-	Словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ракетки на каж-	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль

	но-фронтальная.		дого обучающего	инвентарь.	
6. Инструкторская и судейская подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Протоколы соревнований, промежуточный, итоговый контроль
7. Контрольные испытания	Фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Практический; словесный;	Мячи, ракетки на каждого обучающего	Инвентарь, методические пособия;	Протоколы соревнований, помощь в судействе

Оценочные материалы

Промежуточная аттестации проводится 2 раза в год в форме контрольных уроков, сдачи нормативов по ОФП и СФП.

Целью аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольных нормативов:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров:

Выполняется в спортивном зале (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места:

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине:

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость:

Выполняется наклон из положения, стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке:

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-18 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3 – 6.2	5.6	7.6	7.5 – 6.4	5.8
			8	7.1	7.0 – 6.0	5.4	7.3	7.2 – 6.2	5.6
			9	6.8	6.7 - 5.7	5.1	7.0	6.9 – 6.0	5.3
			10	6.6	6.5 – 5.6	5.0	6.6	6.5 – 5.6	5.0
2	Координацио-нные	Челночный бег 3х10	7	11.2	10.8 – 10.3	9.9	11.7	11.3 – 10.6	10.2
			8	10.4	10.0 – 9.5	9.1	11.2	10.7 – 10.1	9.7
			9	10.2	9.9 – 9.3	8.8	10.8	10.3 – 9.7	9.3
			10	9.9	9.5 – 9.0	8.6	10.4	10.0 - 9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115 – 135	155	90	110 – 130	150
			8	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130 -150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140 - 160	185	120	140 - 155	170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3 – 5	9	2	6 – 9	11
			8	1	3 – 5	7	2	6 – 9	12
			9	1	3 – 5	7	2	6 – 9	13
			10	2	4 - 6	8	3	7 - 10	14
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки)	7	1	2 – 3	4	2	4 – 6	12
			8	1	2 – 3	4	3	6 – 10	14
			9	1	3 – 4	5	3	7 – 11	16
			10	1	3 – 4	5	4	8 - 13	18

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе модуль 1 года обучения

№	Контрольные нормативы	Низкий	Средний	Высокий
1	Броски мяча об пол и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек.)	До 15	15 – 20	20 и более
2	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек.)	До 15	15 – 20	20 и более

3	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество за 30 сек.)	До 15	15 – 25	25 и более
4	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек.)	До 10	11 - 15	15 и более
5	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной стороне ракетке (количество раз за 30 сек.)	До 20	20 – 40	40 и более

Для проведения тестов дети делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

№	Контрольные нормативы		Низкий	Средний	Высокий
1	Удар справа	Имитация удара срезкой с места	До 2	3 – 5	5
2		Игра срезкой в паре (ребенок – ребенок)	До 5	5 – 8	8 и более
3	Удар слева	Имитация удара срезкой с места	До 5	6 – 10	11 – 15
4		Игра срезкой в паре (ребенок – ребенок)	До 5	5 - 8	8 и более
5	Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса педагога – 2 попытки		До 6	5 - 10	10 и более

Имитация удара срезкой оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе модуль 2 года обучения

№	Контрольные нормативы		Низкий	Средний	Высокий
1	Удар справа с лета	Имитация удара с места	До 2	3 – 5	5
2		Выполнение ударов накатом справа с наброса педагога (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) 2 попытки	До 4	5 – 6	7 - 10
3	Удар слева	Имитация наката слева с места	До 2	3 - 5	5
4		Выполнение ударов накатом слева с	До 4	5 - 6	7 - 10

	накатом	наброса педагога (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) 2 попытки			

Имитация удара накатом оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

№	Контрольные нормативы		Низкий	Средний	Высокий
1	Подача справа ладонной стороной ракетки	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	До 2	3 - 5	5
2		Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	До 4	5 – 6	7 – 10
3	Подача тыльной стороной ракетки	Имитация удара с места	До 2	3 – 5	5
4		Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	До 4	5 - 6	7 - 10

Имитация подачи оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Ю.И.Портных. Спортивные и подвижные игры. М., «Физкультура и спорт», 2006г
2. Л.Е.Любомирский, Ю.П.Байгулов, С.Н.Андреев. Методика физического воспитания школьников, М., «Просвещение», 2006 г.
3. А.М.Грасис. Родители – тренеры, партнеры, судьи. М., «Физкультура и спорт», 2007 г.
4. Настольный теннис (перевод с китайского под общ.ред.Сюй Яньшэна), М., «Физкультура и спорт», 2008 г.
5. Лян Чжохуэй и Фу Цифан «Настольный теннис2 (перевод с китайского), М., «Физкультура и спорт», 2006 год
6. Богушас М.В. Играем в настольный теннис, М., «Просвещение», 2006г.
7. Беспалько В.П. Программированное обучение, М., «Высшая школа»,2006 г.
8. «Спортивные игры» под ред. Ковалева В.Д. М., «Просвещение», 2006 г.
9. «Настольный теннис», информационно-методический журнал N5, М., 2006 г.
10. «Настольный теннис», информационно-методический журнал N2, М., 2006 г.
11. Байкулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакует чемпион мира. – Спортивные игры, N3, 2009 г.
12. Байкулов Ю.П., Мостки к мастерству. – Спортивные игры, N4, 2006г.
13. Байкулов Ю.П., Проманин А.Н. Кто станет теннисистом – Спортивные игры, N6, 2007 г.
14. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 2009г.
15. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе. – Спортивные игры, N8, 2006 г.
16. Рудик П.А. Психология. М., 2010 г.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.