

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Вероника» города Тюмени

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 3 от «30» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Вероника»
города Тюмени
Н.В. Заровнятных
«30» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: Физкультурно – спортивная
Уровень программы: Базовый
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Рябов Игорь Фёдорович,
педагог дополнительного образования

г. Тюмень, 2019

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка:

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

При разработке программы за основу была взята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Направленность программы: Физкультурно – спортивная

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к

познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Программа «Настольный теннис», направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы 7-18 лет

Объем и срок освоения программы - 3 года

Форма обучения - очная.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: Развитие физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом

Задачи:

Обучающие:

- 1.дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- 2.научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- 3.научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- 1. способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- 2.воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- 3.пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

1.3 Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Личностные результаты:

— Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

-Принятие и освоение социальной роли занимающегося, развитие мотивов внеурочной деятельности по предмету настольный теннис и формирование личностного смысла учения;

-Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты:

— Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности по предмету настольный теннис, поиска средств её осуществления;

-Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности по предмету настольный теннис и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**Учебно-тематическое планирование
1-ого года обучения
Основной блок**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	практик а		
1.Вводное занятие						

1.1.	Организационное занятие .	2	2		групповая	Анкетирование
1.2.	История настольного тенниса в России Море. Инвентарь и оборудование для игры настольный теннис.	2	2		групповая	Анкетирование
1.3.	Технические элементы занятия настольным теннисом;	2	2		групповая	Анкетирование
1.4.	Тактика в настольном теннисе.	2	2		групповая	Анкетирование
1.5	Стратегия в настольном теннисе	2	2		групповая	Анкетирование
2. ОФП						
2.1.	Общая физическая подготовка	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
3.СФП						
3.1	Специальная физическая подготовка	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4.Технико – тактическая подготовка						
4.1	Технические элементы в настольном теннисе	40		40	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4.2	Тактика в настольном теннисе	18		18	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных

4.3	Стратегия подготовки к соревнованиям	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуаль ная	Тестирован ие..анализ полученных данных
4.4	Стратегия поведения на соревнованиях	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуаль ная	Тестирован ие..анализ полученных данных
5. Участие в соревнованиях						
5.1	Участие в клубных, районных, городских, областных, всероссийских соревнованиях	36		36	Лично-командные и парные соревнования	Подведение итогов.. анализ
5.2	Контрольные испытания	4		4	Поточная и индивидуальная	Подведение итогов.. анализ
	ИТОГО	144				

Вариативный блок
(летний период)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	практик а		
1. Вводное занятие						
1.1.	Организационное занятие .	1	1		групповая	Анкетирова -ние
1.2.	История настольного тенниса в России и Мире... Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	1	1		групповая	Анкетирова -ние
1.3.	Технические элементы на занятиях настольным теннисом;	1	1		групповая	Анкетирова -ние

1.4.	Тактика в настольном теннисе.	1	1		групповая	Анкетирование
1.5	Стратегия в настольном теннисе	1	1		групповая	Анкетирование
2. ОФП, СФП, Техничко – тактическая подготовка						
2.1.	Общая физическая подготовка	1		1	Групповая..поточная..индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.2.	Специальная физическая подготовка	1		1	Групповая..поточная..индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.3	Технические элементы в настольном теннисе	6		6	Групповая..поточная..индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.4	Тактика в настольном теннисе	3		3	Групповая..поточная..индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.5	Стратегия подготовки к соревнованиям	1		1	Групповая..поточная..индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.6	Стратегия поведения на соревнованиях	1		1	Групповая..поточная..индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
3. Участие в соревнованиях						
3.1	Участие в клубных..районных..городских..областных..краевых..всероссийских соревнованиях	4		4	Лично-командные и парные соревнования	Подведение итогов..анализ
3.2	Контрольные испытания	2		2	Поточная и индивидуальная	Подведение итогов..анализ
	ИТОГО	24				

Содержание учебно – тематического плана Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

1.1. Техника безопасности в настольном теннисе

Теория. Планирование и расписание занятий

Практика. Осмотр и безопасное пользование инвентарём для настольного тенниса(скакалка, гимнастические маты, мячи, скамейк и т..д..и т..п..)

1.2. Правила игры в настольный теннис

Теория. Правила настольного тенниса

Практика. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки и подачи в настольном теннисе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

Тема 2. ..История настольного тенниса в России и в Мире..

2.1. История рождения настольного тенниса

Теория ..1880год-адаптация игры на столе в настольный теннис..1891год—игру..ПИНГ-ПОНГ..запатентовали англичане..Ч.Бакстер и Дж.Джаке вместе с инвентарём..

Практика. Игра ракетками без накладок и с накладками..удерживая мяч на столе максимально больше..

2.2.История настольного тенниса в России..

Теория.ещё в 1860годах в Санкт-Петербурге открылся клуб..Крикет и лаун-теннис...к 90-м годам настольный теннис стал очень популярным в частных домах Москвы и Санкт-Петербурга..Одессы..Ялты..

Практика.Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе

Тема.3 Технические элементы в настольном теннисе..

3.1.Подачи..толчки-удары (плоская игра).. слева и справа..

Теория. ... Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки и подачи в настольном теннисе

Практика.Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.2.Знакомство с подрезкой(нижнее вращение). слева и справа..

Теория. ... Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки под мяч и подачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.3.Удары накатом (верхнее вращение).. слева и справа..

Теория.. ... Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки снизу вверх вперёд (угол зависит от вращения мяча) и подачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.4.ТОП-СПИНЫ (сверхкручёные накаты)..слева и справа..

Теория.. ... Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки снизу вверх вперёд (угол зависит от вращения мяча) и подачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..после разминки пробуем выполнять ТОП-СПИНЫ..

Тема.4.Тактика в настольном теннисе..

4.1..Тактика атакующего игрока..

Теория...Атака с первого мяча (независимо от вращения)..

Практика...Тренировка нападения на накаты и на подрезки..

Атака на подачи с различным вращением

4.2..Тактика защитника.,

Теория...Защитник подрезает мяч добиваясь ошибки соперника

Практика...Подрезки и подставки на атаку соперника и возможен резкий переход в атаку с удобного мяча(высокий у сетки)

4.3.Комбинированная тактика..

Теория...Атака с первого мяча (независимо от вращения)..и тут же переход в защиту подрезая мяч добиваясь ошибки соперника

Практика...Подрезки и подставки на атаку соперника и возможен резкий переход в атаку с удобного мяча(высокий у сетки)

Тема.5.Стратегия в настольном теннисе..

5.1.Стратегия подготовки к соревнованиям..

Теория...Важно чётко контролировать улучшение игры по всем техническим элементам и тактическим связкам от подачи до победного удара..

Практика.Тренировать стабильное попадание на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

5.2.Стратегия увеличения выносливости гибкости и скорости..

Теория..Важно чётко следить за своими физическими и психологическими данными во время тренировок и соревнований..

Практика...Повышать постепенно нагрузки по самочувствию...контролируя необходимое время восстановления...
Сохраняем свежесть и правильное питание..

5.3.Стратегия поиска тактики изучая себя и соперников..

Теория...Важно замечать сильные и слабые стороны соперника это и даёт возможность найти тактику к победе..

Практика.....Тренировать стабильное попадание на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

Тема.6.Соревнования и контрольные испытания..

Теория...Важно чётко контролировать улучшение игры по всем техническим элементам и тактическим связкам от подачи до победного удара..

Практика.Выполнение попадания на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

1.Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

2.Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

3.Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебно-тематическое планирование
2-ого года обучения
Основной блок

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	практик а		
1. Вводное занятие						
1.1.	Организационное занятие .	2	2		групповая	Анкетирование
1.2.	История развития настольного тенниса в России и Море. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	2	2		групповая	Анкетирование
1.3.	Технические элементы на занятиях настольным теннисом;	2	2		групповая	Анкетирование
1.4.	Тактика в настольном теннисе	2	2		групповая	Анкетирование
1.5	Стратегия в настольном теннисе	2	2		групповая	Анкетирование
2. ОФП						
2.1.	Общая	9		9	Групповая..	Тестирован

	физическая подготовка				поточная..и индивидуальная	ие..анализ полученных данных
3. СФП						
3.1	Специальная физическая подготовка	9		9	Групповая..и поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4. Техничо – тактическая подготовка						
4.1.	Технические элементы в настольном теннисе	70		70	Групповая..и поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4.2.	Тактика в настольном теннисе	42		42	Групповая..и поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4.3	Стратегия подготовки к соревнованиям	9		9	Групповая..и поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4.4	Стратегия поведения на соревнованиях	9		9	Групповая..и поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
5. Участие в соревнованиях						
5.1	Участие в клубных..районных..городских..областных..краевых ..всероссийских соревнованиях	54		54	Лично-командные и парные соревнования	Подведение итогов..анализ
5.2	Контрольные испытания	4		4	Поточная и индивидуальная	Подведение итогов..анализ
	ИТОГО	216				

Вариативный блок
(летний период)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	практик а		

1. Вводное занятие						
1.1.	Организационное занятие .	1	1		групповая	Анкетирование
1.2.	История настольного тенниса в России и Мире... Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	1	1		групповая	Анкетирование
1.3.	Технические элементы на занятиях настольным теннисом;	1	1		групповая	Анкетирование
1.4.	Тактика в настольном теннисе	1	1		групповая	Анкетирование
1.5	Стратегия в настольном теннисе	1	1		групповая	Анкетирование
2. ОФП, СФП, Техничко – тактическая подготовка						
2.1.	Общая физическая подготовка	1		1	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.2.	Специальная физическая подготовка	1		1	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.3	Технические элементы в настольном теннисе	12		12	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.4	Тактика в настольном теннисе	7		7	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.5	Стратегия	1		1	Групповая..	Тестирован

	подготовки к соревнованиям				поточная..и индивидуальная	ие..анализ полученных данных
2.6	Стратегия поведения на соревнованиях	1		1	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
3. Участие в соревнованиях						
3.1	Участие в клубных..районных..городских..областных..краевых..всероссийских соревнованиях	6		6	Лично-командные и парные соревнования	Подведение итогов..анализ
3.2	Контрольные испытания	2		2	Поточная и индивидуальная	Подведение итогов..анализ
	ИТОГО	36				

Содержание учебно – тематического плана Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

1.1. Техника безопасности в настольном теннисе

Теория. Планирование и расписание занятий

Практика. Осмотр и безопасное пользование инвентарём для настольного тенниса...(скакалка..гимнастические маты..мячи...скамейки...и т..д.и т..п..)

1.2. Правила игры в настольный теннис

Теория...Правила настольного тенниса

Практика. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки и подачи в настольном теннисе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России и в Мире..

2.1. История развития настольного тенниса

Теория. В 1902 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым

каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х годов.

Практика. Игра ракетками без накладок и с накладками, удерживая мяч на столе максимально больше..

2.2.История развития настольного тенниса в России..

Теория.. в 1909 году популярный в России журнал «Нива» писал о новой модной игре, обещающей превратиться во «всесветное развлечение»: «...игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей». До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время Первой Мировой войны (1914 - 1918) увлечение игрой угасло.

Практика. Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе

Тема.3.Технические элементы в настольном теннисе..

3.1.Подачи..толчки-удары (плоская игра).. слева и справа..

Теория. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки и подачи в настольном теннисе

Практика. Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.2.Знакомство с подрезкой (нижнее вращение) слева и справа..

Теория. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки под мяч и подачи в настольном теннисе

Практика. Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.3.Удары накатом (верхнее вращение).. слева и справа..

Теория.Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки снизу вверх вперёд (угол зависит от вращения мяча) и подачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.4.ТОП-СПИНЫ(сверхкручёные накаты)..слева и справа..

Теория.. ... Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки снизу вверх вперёд (угол зависит от вращения мяча) и подачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..после разминки пробуем выполнять ТОП-СПИНЫ..

Тема.4.Тактика в настольном теннисе..

4.1..Тактика атакующего игрока..

Теория...Атака с первого мяча (независимо от вращения)..

Практика...Тренеровка нападения на накаты и на подрезки..
Атака на подачи с различным вращением

4.2..Тактика защитника.,

Теория...Защитник подрезает мяч добиваясь ошибки соперника

Практика...Подрезки и подставки на атаку соперника и возможен резкий переход в атаку с удобного мяча(высокий у сетки)

4.3.Комбинированная тактика..

Теория...Атака с первого мяча (независимо от вращения)..и тут же переход в защиту подрезая мяч добиваясь ошибки соперника

Практика...Подрезки и подставки на атаку соперника и возможен резкий переход в атаку с удобного мяча(высокий у сетки)

Тема.5..Стратегия в настольном теннисе..

5.1.Стратегия подготовки к соревнованиям..

Теория...Важно чётко контролировать улучшение игры по всем техническим элементам и тактическим связкам от подачи до победного удара..

Практика..Тренеровать стабильное попадание на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

5.2.Стратегия увеличения выносливости гибкости и скорости..

Теория..Важно чётко следить за своими физическими и психологическими данными во время тренировок и соревнований..

Практика...Повышать постепенно нагрузки по самочувствию...контролируя необходимое время восстановления...
Сохраняем свежесть и правильное питание..

5.3.Стратегия поиска тактики изучая себя и соперников..

Теория...Важно замечать сильные и слабые стороны соперника это и даёт возможность найти тактику к победе..

Практика.....Тренеровать стабильное попадание на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

Тема.6.Соревнования и контрольные испытания..

Теория...Важно чётко контролировать улучшение игры по всем техническим элементам и тактическим связкам от подачи до победного удара..

Практика. Выполнение попадания на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

Ожидаемые результаты второго года обучения:

1.Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

2.Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Учебно-тематическое планирование

3-ого года обучения

Основной блок

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	практик а		
1.Вводное занятие						
1.1.	Организационн	2	2		групповая	Анкетирова

	ое занятие .					-ние
1.2.	История развития настольного тенниса в России Море. Инвентарь и оборудование для игры настольный теннис;	2	2		групповая	Анкетирование
1.3.	Технические элементы занятия настольным теннисом;	2	2		групповая	Анкетирование
1.4.	Тактика настольного тенниса в	2	2		групповая	Анкетирование
1.5.	Стратегия настольного тенниса в	2	2		групповая	Анкетирование
2. ОФП						
2.1.	Общая физическая подготовка	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
3. СФП						
3.1	Специальная физическая подготовка	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4. Техничко – тактическая подготовка						
4.1	Технические элементы в настольном теннисе	70		70	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
4.2	Тактика в настольном теннисе	42		42	Групповая.. поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных

4.3	Стратегия подготовки к соревнованиям	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуаль ная	Тестирован ие..анализ полученных данных
4.4	Стратегия поведения на соревнованиях	9		9	Групповая.. поточная..и индивидуаль ная	Тестирован ие..анализ полученных данных
5. Участие в соревнованиях						
5.1	Участие в клубных..районных..городских..областных..краевых..всероссийских соревнованиях	54		54	Лично-командные и парные соревнования	Подведение итогов.. анализ
5.2	Контрольные испытания	4		4	Поточная и индивидуальная	Подведение итогов.. анализ
	ИТОГО	216				

Вариативный блок
(Летний период)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	практика		
1. Вводное занятие						
1.1.	Организационное занятие .	1	1		групповая	Анкетирование
1.2.	История настольного тенниса в России и Мира...Инвентарь	1	1		групповая	Анкетирование

	оборудование для игры в настольный теннис;					
1.3.	Технические элементы на занятиях настольным теннисом;	1	1		групповая	Анкетирование
1.4.	Тактика в настольном теннисе.	1	1		групповая	Анкетирование
1.5	Стратегия в настольном теннисе	1	1		групповая	Анкетирование
2. ОФП, СФП, Техничко – тактическая подготовка						
2.1.	Общая физическая подготовка	1		1	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.2.	Специальная физическая подготовка	1		1	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.3	Технические элементы в настольном теннисе	12		12	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.4	Тактика в настольном теннисе	7		7	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.5	Стратегия подготовки к соревнованиям	1		1	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
2.6	Стратегия поведения на соревнованиях	1		1	Групповая..поточная..и индивидуальная	Тестирование..анализ полученных данных
3. Участие в соревнованиях						
3.1	Участие в	6		6	Лично-	Подведение

	клубных..районных..городских..областных..краевых..всероссийских соревнованиях				командные и парные соревнования	итогов.. анализ
3.2	Контрольные испытания	2		2	Поточная и индивидуальная	Подведение итогов.. анализ
	ИТОГО	36				

Содержание учебно – тематического плана Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

1.1. Техника безопасности в настольном теннисе

Теория. Планирование и расписание занятий

Практика. Осмотр и безопасное пользование инвентарём для настольного тенниса...(скакалка..гимнастические маты..мячи...скамейки...и т..д..и т..п..)

1.2. Правила игры в настольный теннис

Теория...Правила настольного тенниса

Практика. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки и подачи в настольном теннисе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России и в Мире..

2.1. История развития настольного тенниса

Теория. В 1902 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х годов.

Практика. Игра ракетками без накладок и с накладками, удерживая мяч на столе максимально больше..

2.2.История развития настольного тенниса в России..

Теория.. в 1909 году популярный в России журнал «Нива» писал о новой модной игре, обещающей превратиться во «всесветное развлечение»: «...игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей». До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время Первой Мировой войны (1914 - 1918) увлечение игрой угасло.

Практика. Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе

Тема.3.Технические элементы в настольном теннисе..

3.1.Поддачи..толчки-удары (плоская игра).. слева и справа..

Теория. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки и поддачи в настольном теннисе

Практика. Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.2.Знакомство с подрезкой (нижнее вращение) слева и справа..

Теория. Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки под мяч и поддачи в настольном теннисе

Практика. Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.3.Удары накатом (верхнее вращение).. слева и справа..

Теория.Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки снизу вверх вперёд (угол зависит от вращения мяча) и поддачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..

3.4.ТОП-СПИНЫ(сверхкручёные накаты)..слева и справа..

Теория.. ... Базовая стойка у стола для настольного тенниса..правильная хватка ракетки с движением носка ракетки снизу вверх вперёд (угол зависит от вращения мяча) и поддачи в настольном теннисе

Практика..Жонглирование мяча ракеткой одной стороной...и двумя сторонами ракетки до максимума...Игра на столе..максимальное

удержание мяча на столе с тренером поточным методом с каждым учеником..после разминки пробуем выполнять ТОП-СПИНЫ..

Тема.4.Тактика в настольном теннисе..

4.1..Тактика атакующего игрока..

Теория...Атака с первого мяча (независимо от вращения)..

Практика...Тренировка нападения на накаты и на подрезки..

Атака на подачи с различным вращением

4.2..Тактика защитника..

Теория...Защитник подрезает мяч добиваясь ошибки соперника

Практика...Подрезки и подставки на атаку соперника и возможен резкий переход в атаку с удобного мяча(высокий у сетки)

4.3.Комбинированная тактика..

Теория...Атака с первого мяча (независимо от вращения)..и тут же переход в защиту подрезая мяч добиваясь ошибки соперника

Практика...Подрезки и подставки на атаку соперника и возможен резкий переход в атаку с удобного мяча(высокий у сетки)

Тема.5..Стратегия в настольном теннисе..

5.1.Стратегия подготовки к соревнованиям..

Теория...Важно чётко контролировать улучшение игры по всем техническим элементам и тактическим связкам от подачи до победного удара..

Практика..Тренировать стабильное попадание на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

5.2.Стратегия увеличения выносливости гибкости и скорости..

Теория..Важно чётко следить за своими физическими и психологическими данными во время тренировок и соревнований..

Практика...Повышать постепенно нагрузки по самочувствию....контролируя необходимое время восстановления...
Сохраняем свежесть и правильное питание..

5.3.Стратегия поиска тактики изучая себя и соперников..

Теория...Важно замечать сильные и слабые стороны соперника это и даёт возможность найти тактику к победе..

Практика.....Тренировать стабильное попадание на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

Тема.6.Соревнования и контрольные испытания..

Теория...Важно чётко контролировать улучшение игры по всем техническим элементам и тактическим связкам от подачи до победного удара..

Практика. Выполнение попадания на нужные зоны половины стола соперника всеми техническими элементами в различных вариантах связок от подачи и до победного удара...

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

1. Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

2. Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Усовершенствуют различные приемы техники настольного тенниса; Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

- Освоят новые приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в н.теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от года обучения – 1 сентября.

Количество учебных недель – 42

Количество учебных дней – 84 (для первого года обучения), 126 (для второго и третьего года обучения)

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 15.07 по 31.08.

2.2. Условия реализации программы.

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи -100штук
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки
- скакалки для прыжков -10штук
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штуки
- теннисные столы - 6 штук
- сетки для настольного тенниса – 6 штук
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

2.3. Формы аттестации.

способы проверки результативности

- Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

формы подведения итогов

- Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

- В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.
- Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.
-
- Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

8.	Подрезка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание подрезок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа подрезкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

2.5. Методические материалы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
	Специальная	Групповая с организацией	Словесный, объяснение	Литература, схемы,	Зачет, тестирование

3	подготовка	индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	е, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, Терминология жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся или протоколы турниров.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису-*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и учащихся в возрасте от 6 до 24 лет.

Срок реализации программы – 3 года

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Раздел 3. Список литературы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

5. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
7. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
8. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
11. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
12. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
13. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
15. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
16. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

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.Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 5.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.