

Управление образования администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Городской центр развития и научно-технического творчества
детей и юношества»

Принята
на заседании педагогического совета
МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»
от 30.08.2019 протокол № 1



И.о. директора МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»
Н.В. Гумилевская
Приказ № 175-осн от 30.08.2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Малевская Елена Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2019

Пояснительная записка

Детское объединение «Настольный теннис» осуществляет свою деятельность на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества».

Настольный теннис - это игра, а игры являются одним из важнейших и наиболее эффективных средств воспитания и развития детей. Игра воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Современный настольный теннис - это мощные атакующие удары, требующие максимальных физических усилий, а их многократность повторения - еще и незаурядной физической силы и выносливости. Большие скорости вращения мяча и высокая частота обмена ударными действиями требуют максимальной скорости движений и скоростной выносливости. А маскировка истинного характера ударов по мячу, без которой немислима победа, требует высокой мышечной чувствительности, ее точной дифференцировки.

Научные исследования показали, что настольный теннис не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость, координацию движений и т. д.), но и помогает формировать такие психологические свойства и качества как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, двигательную память, простую и сложную реакцию, реакцию на движущийся предмет.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовой аспект создания программы

Программа создана и обновлена на основании действующих нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогов учреждения дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (с изм. и доп.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 06.03.2019);
3. Закон Российской Федерации от 09.10.1992 г. № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» (ред. от 05.12.2017);
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018);
5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 27.06.2018);

6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018);
7. Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (в ред. от 01.07.2014 № 483);
8. Указ Президента РФ от 07.05. 2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
9. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
10. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
13. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
16. Письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
17. Закон Тульской области от 07.10.2009 № 1336-ЗТО «О защите прав ребенка» (ред. от 01.03.2019);
18. Приказ министерства образования Тульской области от 25.05.2016 № 981 «Об утверждении плана мероприятий на 2016-2020 годы по реализации в Тульской области Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
19. Муниципальная программа муниципального образования город Тула «Развитие образования» (Постановление администрации города Тулы от 25.02.2019 № 612);
20. Концепция развития воспитания в системе образования города Тулы

(Приказ управления образования администрации города Тулы от 08.08.2017 № 325-а);

21. Программа «Развитие воспитания в системе образования города Тулы на период с 2017 по 2021 годы» (Приказ управления образования администрации города Тулы от 10.08.2017 № 331-а);

22. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества».

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена запросом обучающихся и их родителей на образовательные услуги в области доступного и оздоровительного спорта. 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 – настольного тенниса - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок (подросток) мог снять физическое и эмоциональное напряжения, что легко можно достичь 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.

Уровень сложности и этапы освоения программы

Уровень сложности программы определяется возрастными особенностями обучающихся, различной степенью их подготовки и индивидуальных особенностей, направленностью интересов.

Программа имеет разноуровневый статус, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора и специализированных компетенций, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Уровень подготовки детей в группах:

УТГ № 1 - II юношеский разряд

УТГ № 2 - I юношеский разряд

УТГ № 3 - III разряд

УТГ № 4 - II разряд

УТГ № 5 - I разряд или КМС

Индивидуальные занятия - I юношеский - II разряд.

1 год обучения	Стартовый уровень	Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность программы
2 год обучения	Базовый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний
3 год обучения	Базовый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным разделам содержания программы: организация и проведение различных соревнований; основы судейской практики; основы медицинских знаний
4-5 годы обучения	Продвинутый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к нетривиальным разделам: организация и проведение различных соревнований; основы судейской практики; основы медицинских знаний; основы ГО и ЧС

Педагогическая целесообразность программы

Настольный теннис содержит в себе огромный потенциал для освоения физкультурно-спортивного наследия, развивается, сохраняя традиции, популярность. Эта игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем.

Занятия по данной программе позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, совершенствовать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке.

Отличительные особенности и новизна программы

Основное отличие заключается в том, что имеется возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурентного отбора для зачисления в детское объединение. Ребята сами выбирают вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом на занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Поэтому большое значение на занятиях уделяется специальной физической подготовке в форме спортивных игр (футбол, вышибалы, спортивные эстафеты).

Отличительной особенностью программы является также непрерывный характер обучения детей настольному теннису и осуществление мониторинга достижений юных теннисистов. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающиеся получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть и обучать игре в настольный теннис.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Для учреждений дополнительного образования настольный теннис является незаменимым в силу того, что не требует большой экипировки.

Адресат программы: дети 6-18 лет.

В объединение зачисляются только обучающиеся, имеющие допуск врача к занятиям (медицинская справка).

Состав обучающихся в учебно-тренировочных группах определяет не только возраст, но и уровень их мастерства /разрядов/.

Количество детей в учебно-тренировочных группах (УТГ): УТГ №1 - 12 человек, УТГ № 2-5- не менее 10 человек.

Характеристика (возрастные и психофизиологические особенности) обучающихся: в возрасте 7-10 лет дети особенно хорошо воспринимают темповые упражнения и потому целесообразно больше внимания уделять развитию быстроты. В возрасте 12-14 лет детям трудно выполнять сложные по координации упражнения и поэтому они стесняются своей неловкости, быстро утомляются, бывают капризны. Уже в 13-18 лет юные спортсмены с успехом могут выполнять скоростно-силовые упражнения, в этом же возрасте надо уделять внимание развитию выносливости к физическим нагрузкам. Разминки и занятия по общей и специальной физической подготовке следует проводить на воздухе.

В рамках реализации программы возможен перевод обучающихся на более низкий или более высокий год обучения в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка по представлению педагога независимо от периода обучения.

Объем программы: 1080 часов

1-й год обучения – 216 часов

2-й год обучения – 216 часов

3-й год обучения – 216 часов

4-й год обучения – 216 часов

5-й год обучения – 216 часов

Индивидуальные занятия – 216 часов.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Тип занятий: комбинированный, практический, тренировочный, контрольный.

Срок реализации программы: 5 лет.

Режим занятий. Режим работы УТГ обучающихся: с первого по пятый годы обучения - 6 часов в неделю, т.е. 2 занятия по 3 академических часа продолжительностью по 45 минут, перерыв между занятиями по 10 минут. Индивидуальные занятия для высокомотивированных детей, показывающих высокий уровень результативности, - 6 часов в неделю, т.е. 2 занятия по 3 академических часа продолжительностью по 45 минут, перерыв между занятиями по 10 минут.

Цели и задачи

Цель - создание благоприятных условий для гармоничного и перспективного

личностного развития обучающегося и становления его спортивного мастерства с ориентиром на последующую успешную социализацию в современных социально-экономических условиях.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- научить воспитанников игре в настольный теннис, дать информацию по теории и истории данного вида спорта;
- научить работать с необходимым спортивным оборудованием;
- научить приёмам игры в настольный теннис;
- заложить основы судейской практики;

Личностные:

- воспитать культуру здоровья;
 - сформировать активную гражданскую позицию воспитанников;
 - помочь ребенку стать более самостоятельным и уверенным в своих силах;
- повысить его работоспособность и дисциплинированность;

Метапредметные:

- познакомить с особенностями судейства спортивных соревнований и научить организовывать и проводить соревнования;
- научить ребенка анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;
- способствовать самостоятельному принятию решений в вопросах форм и методов собственных тренировок;
- развить способности делать обобщающие выводы исходя из накопленных знаний.
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- укрепление здоровья учащихся и их всестороннее развитие;
- оказание помощи общеобразовательным школам в методической работе и спортивно-массовых мероприятиях.

Ожидаемые результаты

По завершении курса обучения по программе обучающиеся будут обладать определённым спектром компетенций:

Предметными:

- владение приемами игры в настольный теннис;
- знания по теории и истории настольного тенниса;
- знание основ судейской практики;
- умение работать с необходимым спортивным оборудованием.

Метапредметными:

- знания особенностей судейства спортивных соревнований;
- умение организовывать и проводить соревнования;

- способность анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;
- способность к самостоятельному принятию решений в вопросах форм и методов собственных тренировок.

Личностными:

- сформированная активная гражданская позиция обучающихся;
- самостоятельность и уверенность в своих силах; работоспособность и дисциплинированность;
- культура здоровья, привычки здорового образа жизни.

**Учебный план
организации деятельности детского объединения на 5 лет обучения
(по учебно-тренировочным группам)**

№ п/п	Содержание занятий	количество учебных часов			
		УТГ №1-2	УТГ №3-4	УТГ №5	Индивидуаль- ные занятия
Теоретические занятия					
1	Техника безопасности.	1	1	1	1
2	Физическая культура и спорт в мире.	1	1	1	1
3	Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.	1	1	1	1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	1	1
5	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль.	1	1	2	2
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.		1	1	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки.		1	2	2
8	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), ее роль в тренировке.		1	2	2
9	Планирование и учет тренировки.		1	2	2
10	Основы техники и тактики, методы ее совершенствования.	1	1	4	4
11	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.			1	1

12	Правила соревнований по н/теннису, их организация и проведение.	1	2	2	2
13	Оборудование и инвентарь.	1			
Всего часов на теоретические занятия		8	12	20	20
Практические занятия					
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	30			
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	40	20	7	7
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	134	134	100	100
4	Инструкторская и судейская практика.		6	24	24
5	Участие в соревнованиях.	<i>По плану соревнований</i>			
6	Выполнение контрольных нормативов.	4	6	10	10
7	Анализ и разбор игр чемпионатов мира, Европы, Тульской области (видеопросмотр).		30	45	45
8	Судейские семинары.		8	10	10
Всего часов на практические занятия		208	204	196	196
ИТОГО:		216	216	216	216

Учебный план первого (второго) года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка					
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире. Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.	3	3		Инструктаж по технике безопасности. Беседа.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общая физическая	31	1	30	Упражнения на силу. Тестирование.

	подготовка (ОФП).				
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль. Специальная физическая подготовка (СФП).	41	1	40	Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
Раздел 2. Техника и тактика игры					
1	Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	135	1	134	Точность выполнения заданий.
Раздел № 3. Организация соревнований					
1	Правила соревнований по н/теннису, их организация и проведение. Выполнение контрольных нормативов. Оборудование и инвентарь. Итоговое занятие.	6	2	4	Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях
	Итого	216	8	208	

Содержание учебного плана первого (второго) года обучения

Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире.

Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.

Теория: Эволюция настольного тенниса. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Достижения российских спортсменов. Российские спортсмены, спортсмены СНГ-чемпионы Европы, Мира по настольному теннису. Привитие

интереса к занятиям настольным теннисом. Правила безопасности игры. Изучение элементов стола и ракетки.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Состояние здоровья и функциональные возможности организма. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика: Основы тренировки теннисиста. Общая физическая подготовка. Начальное положение рук, ног туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Упражнения на силу. Подготовка к выполнению нормативов по ОФП.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной обуви и одежды. Понятия о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Знакомство с основами техники выполнения физических упражнений.

Практика: Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта. Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Подготовка к выполнению нормативов по СФП.

Раздел № 2. Техника и тактика игры

Тема 1. Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.

Теория: Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.

Практика: Основы техники. Стойки, хватки. Техника одношажного способа передвижения и поворотов. Откидка слева (подрезка подрезки, кач). Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа на накат слева.

Откидка справа. Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидки слева, на откидку справа.

Раздел № 3. Организация соревнований

Тема 1. Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение. Выполнение контрольных нормативов. Оборудование и инвентарь. Итоговое занятие.

Теория: Правила соревнований. Изменение правил. Овладение терминологией настольного тенниса (название ударов, наименования упражнений).

Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.

Практика: Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований. Изучение строевых команд. Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

Планируемые результаты по итогам первого (второго) года обучения

По итогам первого (второго) года обучения, обучающиеся демонстрируют следующие практико-ориентированные компетенции:

обучающиеся должны **знать**:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- правила игры в настольный теннис;
- технику игры в настольный теннис;
- различные подвижные игры;
- упражнения на выносливость, гибкость, быстроту реакции и др.;
- основные требования работы в коллективе, подготовки к соревнованиям и турнирам.

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять физические упражнения, в т.ч. на развитие прыжковой ловкости и гибкости, развитие выносливости, развитие внимания и быстроту реакции и др.;
- напрягать и расслаблять мышцы;
- выполнять нормативы по ОФП, СФП;
- играть в настольный теннис в соответствии с правилами игры.

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;
- повысится коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Навыки: укрепление здоровья и улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта; привитие интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису.

Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теор ия	Практи ка	
Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка					
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире. Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.	3	3		Инструктаж по технике безопасности. Беседа.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	3		Упражнения на силу. Тестирование.
3	Общие основы методики обучения и тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), ее роль в тренировке. Специальная физическая подготовка (СФП).	22	2	20	Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
Раздел 2. Техника и тактика игры					
1	Планирование и учет тренировки. Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	136	2	134	Наблюдение. Точность выполнения заданий. Контроль владения техникой ударов и передвижений в настольном теннисе.
Раздел № 3. Организация соревнований					
1	Правила соревнований по н/теннису, их организация и проведение.	2	2		Сдача нормативов по ОФП.

2	Инструкторская и судейская практика.	6		6	Судейство одиночных и парных встреч.
3	Выполнение контрольных нормативов.	6		6	Сдача нормативов
4	Анализ и разбор игр чемпионатов мира, Европы, Тульской области (видеопросмотр).	30		30	Демонстрация технических и тактических действий игры в теннис
5	Судейские семинары.	8		8	Овладение основами судейства в теннисе
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана третьего (четвертого) года обучения

Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире.

Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.

Теория: Соблюдение техники безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Достижения российских спортсменов. Российские спортсмены, спортсмены СНГ-чемпионы Европы, Мира по настольному теннису. Привитие интереса к занятиям настольным теннисом. Правила безопасности игры. Изучение элементов стола и ракетки.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория: Состояние здоровья и функциональные возможности организма. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной обуви и одежды. Понятия о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Основы тренировки теннисиста. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Общие основы методики обучения и тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), ее роль в тренировке. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся. Знакомство с основами техники выполнения физических упражнений.

Практика: переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов; увеличение собственно соревновательных

упражнений 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. Отработка основ техники выполнения физических упражнений. Начальное положение рук, ног туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Упражнения на силу. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта. Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подготовка к выполнению нормативов по СФП.

Раздел № 2. Техника и тактика игры

Тема 1. Планирование и учет тренировки. Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.

Теория: Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис; подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов.

Практика: Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Основы техники. Стойки, хватки. Техника одношажного способа передвижения и поворотов. Откидка слева (подрезка подрезки, кач). Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа на накат слева.

Откидка справа. Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидки слева, на откидку справа. Овладение основами тактики игры.

Раздел № 3. Организация соревнований

Тема 1. Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение.

Теория: Дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Правила соревнований. Изменение правил. Овладение терминологией настольного тенниса (название ударов, наименования упражнений, виды протоколов).

Практика: Овладение навыками организации и проведения соревнований различного ранга.

Отработка основных правил игры и соревнований, ведение протоколов

соревнований. Изучение и отработка строевых команд. Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

Тема 2. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Овладение основными техническими приемами на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями. Обучение выявлению задатков и способностей детей. Начальная специализация. Формирование игрового стиля. Привитие инструкторских и судейских навыков. Совершенствование знаний по терминологии настольного тенниса (название ударов, наименования упражнений). Отработка строевых команд. Овладение навыками организации и проведения соревнований. Знание основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

Судейство одиночных и парных встреч.

Тема 3. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей). Совершенствование специальной физической подготовленности. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями. Выполнение нормативов по ОФП, СФП в соответствии с возрастом и разрядами.

Тема 4. Анализ и разбор игр чемпионатов мира, Европы, Тульской области (видеопросмотр).

Практика: моделирование состязательной ситуации в игре; введение ситуаций, требующих преодоления трудностей. Чемпионы России, Европы, Мира. Международные тренеры. Олимпийские игры. Биомеханические основы техники настольного тенниса.

Тема 5. Судейские семинары.

Практика: Участие в судейских семинарах. Привитие судейских и инструкторских навыков. Совершенствование знаний по терминологии настольного тенниса. Владение навыками организации и проведения соревнований. Знание основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Планируемые результаты по итогам третьего (четвертого) года обучения

По итогам третьего (четвертого) года обучения, обучающиеся демонстрируют следующие практико-ориентированные компетенции:

обучающиеся должны **знать**:

- Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулета и по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Топ-спин-удар. Острый удар. Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

- Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Правила и техника подброса. Прием подач с высоким подбрасыванием.

- Двухажный способ передвижения.
- Основы техники и тактики парных игр.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

- Соединения топ-спина и острого удара. Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра жести тела.

- Топ-спин-удар. Острый удар + сильное поступательное движение вперед.

- Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

- Двухажный передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

- Техничко-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево-вправо, другой - вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

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;
- повысится коммуникабельность обучающихся в результате действий в команде.

Навыки: владение знаниями организации и проведения соревнований; укрепление здоровья и улучшение физического развития; приобретение

разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта.

Учебный план пятого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка					
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире. Обзор развития настольного тенниса.	3	3		Инструктаж по технике безопасности. Беседа.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	4		Упражнения на силу. Тестирование.
3	Общие основы методики обучения и тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), ее роль в тренировке. Специальная физическая подготовка (СФП).	11	4	7	Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
Раздел 2. Техника и тактика игры					
1	Планирование и учет тренировки. Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	106	6	100	Точность выполнения заданий.

Раздел № 3. Организация соревнований					
1	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Правила соревнований по н/теннису, их организация и проведение.	3	3		Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях
2	Инструкторская и судейская практика.	24		24	Судейство одиночных и парных встреч.
3	Выполнение контрольных нормативов.	10		10	Сдача нормативов
4	Анализ и разбор игр чемпионатов мира, Европы, Тульской области (видеопросмотр).	45		45	Демонстрация технических и тактических действий игры в теннис
5	Судейские семинары.	10		10	Овладение основами судейства в теннисе
	Итого	216	20	196	

Содержание учебного плана пятого года обучения

Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире.

Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.

Теория: Соблюдение техники безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Физическая культура в современном обществе. Анализ современных тенденций развития настольного тенниса. Роль настольного тенниса в современном обществе. Достижения российских спортсменов. Российские спортсмены, спортсмены СНГ-чемпионы Европы, Мира по настольному теннису. Правила безопасности игры. Требования к размерам стола и ракетки.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория: Кожно-мышечная система, ее строение и функции. Кровообращение. Состав и функции крови. Состояние здоровья и

функциональные возможности организма. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной обуви и одежды. Наиболее распространенные заболевания и их профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Основы тренировки теннисиста. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Общие основы методики обучения и тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), ее роль в тренировке. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся. Основы методики обучения и техника выполнения физических упражнений.

Практика: переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов; увеличение собственно соревновательных упражнений 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. Отработка основ техники выполнения физических упражнений. Начальное положение рук, ног туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Упражнения на силу. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта. Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подготовка к выполнению нормативов по СФП.

Раздел № 2. Техника и тактика игры

Тема 1. Планирование и учет тренировки. Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.

Теория: Совершенствование техники по индивидуальным планам. Тактические комбинации против спортсменов различных стилей. Навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис; подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов.

Практика: Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Основы техники. Стойки, хватки. Техника одношажного способа передвижения и поворотов. Откидка слева (подрезка подрезки, кач). Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки. Тренировка ударов об стенку и через сетку.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа на накат слева.

Откидка справа. Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидки слева, на откидку справа. Овладение основами тактики игры.

Раздел № 3. Организация соревнований

Тема 1. Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение.

Теория: Дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Правила соревнований. Изменение правил. Терминология игры в настольный теннис (название ударов, наименования упражнений).

Практика: Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Использование основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований. Отработка строевых команд. Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

Тема 2. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Индивидуальная работа технико-тактического плана с младшими товарищами по спорту. Изучение всех нюансов правил. Совершенствование знаний по терминологии настольного тенниса. Отработка строевых команд. Совершенствование навыков организации и проведения соревнований. Знание основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство внутренних соревнований в клубе и общеобразовательных школах в качестве главного судьи. Судейство городских соревнований.

Тема 3. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Повышение общей физической подготовленности. Совершенствование специальной физической подготовленности. Владение техническими приемами выполнения нормативов на уровне умений и навыков. Отработка индивидуальных и парных тактических действий. Выполнение нормативов по ОФП, СФП в соответствии с возрастом и разрядами.

Тема 4. Анализ и разбор игр чемпионатов мира, Европы, Тульской области (видеопросмотр).

Практика: моделирование состязательной ситуации в игре; введение ситуаций, требующих преодоления трудностей. Чемпионы России, Европы, Мира. Международные тренеры. Олимпийские игры. Биомеханические основы техники настольного тенниса.

Тема 5. Судейские семинары.

Практика: Участие в судейских семинарах. Привитие судейских и инструкторских навыков. Совершенствование знаний по терминологии настольного тенниса. Владение навыками организации и проведения соревнований. Знание основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Планируемые результаты по итогам пятого года обучения

По итогам пятого года обучения, обучающиеся демонстрируют следующие практико-ориентированные компетенции:

обучающиеся должны **знать**:

- Техничко-тактические особенности первого острого удара.
- Способы атаки острым ударом после подачи, начало атаки из кача острым ударом; острую атаку по накату и топ-спину.
- Поддачи обманные, с замаскированным характером вращения. Прием подач.

Обучающиеся должны **уметь выполнять**:

- Поддачи: обманные, с высоким и низким подбрасыванием справа и слева, с замаскированным характером вращения. Прием подач.
- Комбинированные способы передвижения.
- Тренировка пар и тренировка с тренажером-роботом.
- Судейскую и инструкторскую деятельность.

Индивидуальные занятия

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Развитие настольного тенниса. Физическая подготовка					
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в мире. Краткий обзор развития н/тенниса в России и мире.	3	3		Инструктаж по технике безопасности. Беседа.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный	4	4		Упражнения на силу. Тестирование.

	контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
3	Общие основы методики обучения и тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), ее роль в тренировке. Специальная физическая подготовка (СФП).	11	4	7	Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости, гибкости, быстроты реакции.
Раздел 2. Техника и тактика игры					
1	Планирование и учет тренировки. Основы техники и тактики, методы ее совершенствования. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	106	6	100	Точность выполнения заданий.
Раздел № 3. Организация соревнований					
1	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Правила соревнований по н/теннису, их организация и проведение.	3	3		Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях
2	Инструкторская и судейская практика.	24		24	Тест
3	Выполнение контрольных нормативов.	10		10	Контрольное занятие
4	Анализ и разбор игр чемпионатов мира, Европы, Тульской области (видеопросмотр).	45		45	Наблюдение за обучающимися и собеседование.
5	Судейские семинары.	10		10	Тест
	Итого	216	20	196	

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал (рекомендуется деревянный пол или ламинат без линолеума и ковров).
2. Столы для игры в настольный теннис (6 - 8 столов на расстоянии не менее 2 метров друг от друга. Для одного стола необходима площадь 40 кв. м. (8 х 5 метров). Игровая поверхность крышки стола 2,74 м х 1,52 м, высота - 0,76 м).
3. Сетки
4. Теннисные ракетки, мячи
5. Шведская стенка
6. Турник
7. Гири, гантели
8. Тренажеры
9. Стенды
10. Ноутбук с выходом в Интернет
11. Мультимедийная доска
12. Видеоплеер
13. Телевизор
14. Медиа-коллекция DVD-дисков (спортивные соревнования, международные турниры, дидактические материалы, методические пособия)
15. Методические разработки
16. Дидактические материалы

Подготовка спортивного зала для занятий

В спортивном зале для занятий настольным теннисом устанавливаются от 6 до 8 столов на расстоянии не менее 2 метров друг от друга. Для одного стола необходимо иметь площадь около 45 кв. м. (8-9 метров в длину и 5-6 метров в ширину). Игровая поверхность крышки стола 2,74 м. 1,52 м, высота - 0,76 м.

Занятия можно проводить при дневном и искусственном освещении. Дневной свет должен быть боковым или верхним. Электрическое освещение допускается не менее 1000-1500 Вт. над каждым столом. Лампы следует разместить равномерно над центром стола и игровой зоной в глубоких отражателях на высоте 3 м. от пола, а выше с дополнительным освещением.

Для игры в зале рекомендуется деревянный пол без линолеума и ковров.

Ракетки могут быть различными (в соответствии с правилами игры).

Кадровое обеспечение: программа может быть реализована педагогами дополнительного образования.

Программу реализует Малевская Елена Юрьевна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж - 41 год,

Отличник физической культуры и спорта РФ, награждена Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ.

Формы аттестации/контроля

Эффективность контроля знаний, умений и навыков, полученных обучающимися при прохождении программы, зависит от умелого выполнения следующих требований:

- ❖ контроль должен быть систематическим (по итогам прохождения каждой темы), мотивированным и стимулирующим;
- ❖ формы контроля должны быть тоже выбраны в интересной для обучающихся форме;
- ❖ критерии оценки должны достаточно полно отражать состояние мониторингового объекта.

Результаты обследования заносятся в таблицы и анализируются. На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Диагностика успешности обученности по программе

Диагностика успешности обученности по программе проводится 3 раза в год: стартовая - сентябрь, промежуточная (по итогам 1 полугодия) – декабрь и по итогам года - май по каждому году обучения (с учётом требований, предъявляемым к спортивному разряду) для каждого обучающегося. Итоговая диагностика проводится по завершению курса обучения (по итогам 5-го года) – май.

Основной показатель работы детского объединения 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.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (**Приложение 1**). Педагогом используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 – 3 раза в год, в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

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

Формами подведения итогов реализации программы являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Оценочные материалы

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся. Уровень сформированности компетенций у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов стартовой, промежуточной, итоговой диагностики, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей на основании содержания программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

(Приложение 2 «Таблица определения образовательного уровня обучающихся» (по критериям оценки компетентностей обучающихся), Приложение 3 «Мониторинговая карта»).

Мониторинг развития отдельных физических качеств и роста многофункциональных показателей

Таблица №1. Некоторые благоприятные возрастные зоны развития отдельных физических качеств и роста многофункциональных показателей

Физические качества и многофункциональные показатели	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
выносливость											
аэробные возможности	*	*	*					*	*		—
совершенствование гликолитического механизма				*	*	*			*	*	
совершен. креатин-фосфатного механизма									*	*	*
скоростная выносливость								*	*	*	
гибкость	*	*	*	*	*						
координационные способности		*	*	*							
скоростно-силовые качества сила рост вес			*	*	*	*	*	*			
						*	*		*	*	
					*	*	*	*			
					*	*	*	*			

Эффективность реализации программы

Способом проверки результата обучения являются повседневные систематические наблюдения за обучающимися, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Для оценки освоения обучающимися программы предполагается **5 критериев:**

1. Предметные и практико-ориентированные компетенции.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи обучающихся.
5. Личностное развитие.

У каждого из 5 критериев есть показатели, по которым определяется *уровень развития ребёнка на момент диагностики* в сравнении с имеющимися результатами диагностики (**Приложение 2 «Таблица определения образовательного уровня обучающихся»**).

Результаты диагностики образовательных уровней обучающихся в объединении отслеживаются и анализируются педагогом не реже 2 раз в год. Анализы результатов вносятся в **«Мониторинговую карту»** (Приложение 3).

Методическое обеспечение программы

Основными формами проведения занятий являются: беседы, лекции, физические упражнения, игровые тренировки, просмотр видеозаписей спортивных соревнований, практические занятия, турниры по настольному теннису, соревнования.

Программа строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Методы организации занятий детского объединения «Настольный теннис»

- *методы практико-ориентированной деятельности:*
 - упражнения;
 - тренировка;
 - соревнования;
- *словесные методы обучения:*
 - объяснение;
 - рассказ;

- беседа;
- *метод наблюдения;*
- *метод игры.*

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Спортивные развивающие игры.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированных движений.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Структура занятия:

1. **Организационная часть.** Мотивация к восприятию материала. Сообщение темы и цели занятия. Актуализация знаний. Проводится фронтально.
2. **Изложение нового материала.** Лекция, беседа, проекты, подготовленные обучающимися (просмотр фильма или фрагментов соревнований).
3. **Закрепление материала.** Организация индивидуальной и групповой работы. Отработка подач, ударов, комбинаций.
4. **Подведение итогов.** Рефлексия. Игра на счет, соревнования, турниры.

В Приложении 4 даны «Рекомендации по организации занятий по настольному теннису»

В рамках занятий происходит постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся:

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

– переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;

– увеличение собственно соревновательных упражнений 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.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами трехлетней тренировки.

В игре на счет и в соревнованиях закрепляется и совершенствуется техника и тактика игры.

Учебный материал по технике и тактике настольного тенниса, по физической и психологической подготовке составлен с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности занимающихся.

Педагогу надо хорошо знать возрастные особенности детей. В возрасте 7-10 лет дети особенно хорошо воспринимают темповые упражнения и потому целесообразно больше внимания уделять развитию быстроты. В возрасте 12-14 лет детям трудно выполнять сложные по координации упражнения и поэтому они стесняются своей неловкости, быстро утомляются, бывают капризы. Уже в 13-18 лет юные спортсмены с успехом могут выполнять скоростно-силовые упражнения, в этом же возрасте надо уделять внимание развитию выносливости к физическим нагрузкам. Разминки и занятия по общей и специальной физической подготовке следует проводить на воздухе.

Теоретические занятия нужно проводить в форме бесед и лекций. Для занимающихся младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких бесед. Занимающимся в этих группах воспитанникам можно рекомендовать дополнительную литературу по вопросам тренировки.

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются на практических и специальных занятиях в соответствии с конкретными задачами подготовки занимающихся в каждой учебной группе.

При проведении практических занятий необходимо помнить об основных задачах, которые определены для каждой из групп: обязательно включать в занятия указанные в программе разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, широко используя игровые формы при выполнении упражнений и игры (особенно в занятиях с младшими группами). Некоторые

занятия должны быть целиком посвящены общей и специальной физической подготовке (лыжи, плавание, спортивные игры).

Педагог должен ставить перед занимающимися посильные задачи, соответствующие уровню их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ, сочетаемый с объяснением, просмотр слайдов, видеокассет, видеофильмов.

В рамках занятий главное внимание должно быть уделено всестороннему физическому развитию, совершенствованию техники атаки и контратаки. Педагог обязан внимательно следить за состоянием и подготовленностью мест занятий, за наличием доброкачественного инвентаря и оборудования. При выполнении упражнений в висах, упорах и лазании, при преодолении препятствий должна быть обеспечена страховка и помощь.

Работа со спарринг-партнёрами

Для осуществления задачи подготовки спортсменов высокого уровня в детском объединении «Настольный теннис» применяют игру со спарринг-партнёрами.

Спарринг-партнёр – игрок, который привлекается к учебно-тренировочному процессу для повышения эффективности тренировки. Задача спарринг-партнёра – обеспечивать качественное выполнение тренировочных заданий теннисистами, с которыми он играет.

В качестве спарринг-партнёров приглашаются спортсмены, которые по уровню мастерства превосходят тренирующихся, либо теннисисты, обладающие определёнными стилевыми особенностями, либо применяющие специфический теннисный инвентарь.

Тренировка со спарринг-партнёром обеспечивает занимающимся более высокий темп игры, более высокую стабильность попадания на стол и точность выполнения, помогает тренирующимся повышать своё спортивное мастерство, учит умению играть с теннисистами разных игровых стилей.

Воспитательные аспекты деятельности по программе

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение детей к участию в учрежденных, муниципальных, региональных,

всероссийских и международных мероприятиях в составе сборных команд Городского центра, города, области, страны.

Программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепление здоровья детей через систематические тренировки, походы, экскурсии, оздоровительные занятия;
- 2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречах с бывшими воспитанниками и со знаменитыми людьми спорта и труда, групповых выходов в музеи и театры;
- 3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности через выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- 4) формирование экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью через совместные выезды на природу, походы;
- 5) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности через судейство соревнований, психологическую подготовку.

В воспитательную работу включено:

- поездки обучающихся с перспективными и ведущими спортсменами в г. Москву и Санкт-Петербург на просмотр международного турнира по настольному теннису;
- посещение обучающимися музеев и спортивных площадок в г. Туле;
- участие в виртуальном проекте «Золотая книга спорта»;
- посещение достопримечательных мест в городах проведения турниров;
- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- осуществление постоянной работы с родителями и проведение родительских и тематических собраний;
- освещение итогов выступления обучающихся объединения в печати, на радио, сайте Городского центра, в Интернете;
- открытые первенства города и района с целью пропаганды настольного тенниса и привлечения детей к занятиям.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, направленной на поддержание и укрепление их здоровья.

В рамках организации и проведения занятий включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых обучающиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы обучающиеся могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хваты ракетки. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес обучающихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

Программой предусмотрена не только профильная подготовка обучающихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплоте, доброжелательному климату.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого обучающегося.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Методические материалы

1. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся:

- раздаточный и наглядный материал;
- дидактический материал:
 - тесты;
 - сборники заданий и упражнений;
 - учебные видеофильмы;
 - мультимедийные материалы;
 - видео-каталог;

- конспекты занятий;
- информационный и справочный материалы;
- специальная и методическая литература;
- памятки, инструкции, советы;
- методические материалы (рекомендации, разработки, диагностические методики);

2. Воспитательный компонент:

- летопись коллектива;
- информационные материалы о детском объединении (буклеты, статьи и т.п.);
- фото- и видеоматериалы детского объединения;
- страничка детского объединения в сети Интернет;
- материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты).

3. Компонент результативности:

- таблицы оценки результативности образовательной деятельности;
- анкеты для детей и родителей;
- тесты и анализ результатов тестирования;
- дипломы обучающихся;
- программы выступлений и приглашения;
- отзывы и публикации и т. п.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979
2. Байгулов Ю.П. Кто станет теннисистом. - М.: Спортивные игры, 1993
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис.- М.: ФиС, 1987
4. Иванов В.С. Теннис на столе. - М.: ФиС, 1990
5. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. // Теория и практика физической культуры, № 2, 1991
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011
7. Орман Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1987
8. Цю Чжунхуэй Настольный теннис. - М.: ФиС, 1987
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: ФиС, 2008
10. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис. Программа. - М.: Советский спорт, 2007
11. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: ФиС, 2006
12. Худец Р. Настольный теннис. Техника с В. Самсоновым.- М., 2005

13. Вартанян М.М., Терёшкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск, 2014.

Литература для обучающихся:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
3. Правила настольного тенниса.- М., 2002
4. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М., 2014
5. Балайшите Л. От семи до ...(Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984

Электронные образовательные ресурсы

Портал «Дополнительное образование» <http://dopedu.ru/>

Педагогические технологии дополнительного образования детей
<http://tehnology-ydod.narod.ru/>

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>

1. Тест по физической культуре по теме «Настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г. Б. 1926 г. В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г. Б. 1990 г. В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.*1.52см Б. 2.00м*1.5м В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м*15.25см Б. 1.83м*15.25см В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий Б. зеленый В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

- А. 2.5 г. Б. 3 г. В. 2.7 г.

7. До скольких очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5 Б. 10 В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

- А. 42 мм Б. 45 мм В. 40 мм

2. Тест «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (1 вариант)

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- 1) 3,5м х 1,25м 2) 2,5м х 1м
3) 1,525м х 0,97м 4) 2,74м х 1,525м

2. До какого счета играет одна партия?

- 1) до 15 очков 3) до 21 очков
2) до 11 очков 4) до 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?

- 1) одну 2) две 3) пять 4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?

- 1) США 2) Китай 3) Корея 4) Англия

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?

- 1) 1828г. 2) 1900г. 3) 1927г. 4) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?

- 1) один 2) два 3) три 4) неограниченное количество

7. Кто изобрел современный теннисный мячик?

- 1) А. Андерсен 2) Г. Гвадер
3) К. Купер 4) Д. Гибс

8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?

- 1) можно 3) можно при защите
2) нельзя 4) можно при попадании

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?

- 1) нет 2) да 3) можно, если счет 20 : 20.

10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

- 1) может 2) не может 3) может, только 1,5 метра сбоку

3. Тест «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (2 вариант)

1. Какой вес теннисного мяча?

- 1) 1 грамм 2) 2 грамма 3) 2,4 - 2,53 грамма 4) 4 - 4,25 грамма

2. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда

- 1) один 2) два 3) три 4) четыре

3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?

- 1) по одной 2) по две 3) по пять 4) неограниченно

4. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?

- 1) 1876г. 2) 1900г. 3) 1904г. 4) 322г. до н.э.

5. Какой из приемов игры является атакующим действием?

- 1) удар толчком 2) подставка 3) подрезка 4) накат

6. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

- 1) да 2) нет 3) можно против такой же пары

7. Какова высота теннисной сетки?

- 1) 15,25 см 2) 12,42 см 3) 13,56 см 4) 21,25 см

8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно 2) нельзя 3) можно во время подачи

9. Можно ли подавать мяч с хода?

- 1) можно 2) нельзя 3) можно, стоя боком к столу

10. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?

- 1) можно 2) нельзя 3) можно после подачи мяча.

Приложение 2

Приведенная таблица № 1 отражает примерные закономерности связи между возрастом занимающихся и развитием отдельных физических качеств. Не следует оставлять без внимания развитие и совершенствование физических качеств, не имеющих благоприятной предрасположенности к росту в данном возрасте.

«Таблица определения образовательного уровня обучающихся»

(по критериям оценки компетентностей обучающихся)

Ознакомительный уровень	Начальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий № 1 «Предметные и практико-ориентированные компетенции» Показатель (индикативный параметр)			
Знакомство с образовательной областью. Общие сведения о предмете изучения.	Владение основами знаний, основными навыками атлетического движения, техниками и приемами, навыками работы на	Овладение специальными компетенциями. Самостоятельное выполнение: заданий, упражнений, движений по	Мастерское владение основами изучаемого предмета. Допрофессиональная подготовка.

	тренажерах, с оборудованием и материалами.	образцу, по анalogии, в повторе, по алгоритму действий	
Критерий № 2. «Мотивация к занятиям» <i>Показатель (индикативный параметр)</i>			
Неосознанный интерес, на уровне любопытности. Мотив прихода в объединение случайный, за кампанию, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса (получение преимуществ, удовольствия).	Увлеченность делом, видом спорта, творчества. Самостоятельная длительная работа, тренировка. Устойчивые ведущие мотивы - познание, общение, стремление к высоким результатам.	Выраженная потребность в предмете изучения. Стремление изучить предмет как будущую профессию.
Критерий № 3. «Творческая, физическая, социальная активность и рост по предмету» <i>Показатель (индикативный параметр)</i>			
Интерес к изучению материала, к тренировкам, к социальной коммуникации не проявляет. Выполняет задания, упражнения четко по данному плану, алгоритму действий, часто отказывается от их выполнения.	Интересуется новыми знаниями, способами, техникой и тактикой выполнения приемов. Добросовестно выполняет упражнения на занятии, задания, поручения, но свою инициативу проявляет редко. Возникшие проблемы решает с помощью педагога.	Проявляет инициативу. Способен на нестандартные технические решения проблем обучения, тренировочного процесса, на самостоятельные тренировки и спланированное достижение результата. Но часто не может достигнуть результата	Желание предметного роста и показателей в деле. Вносит конструктивные предложения по развитию деятельности, достижению личных результатов и объединения. Способен к рождению новых идей. Широкий диапазон ЗУН, способностей – конструктивного решения задач, социально- личностных и физических. Легко и быстро увлекается делом. Доводит его до конца.

Критерий № 4. «Достижения обучающегося»			
<i>Показатель (индикативный параметр)</i>			
Пассивное участие в личной тренировочной, соревновательной, деятельности объединения, в совместных делах, вечерах, мероприятиях.	Стремление к участию в соревновательной деятельности и мероприятиях объединения, учреждения. Получение первых незначительных результатов своей деятельности на этих уровнях.	Демонстрация значительных личных результатов, отражение в деятельности объединения, учреждения на уровне города, области.	Значительные результаты на уровне города, области, региона, России.
Критерий № 5. «Личностное развитие» (анкетирование).			
<i>Показатель (индикативный параметр)</i>			
Интересы потребительские. Неприятие социально-значимой деятельности. Профессиональные предпочтения не сформированы. Низкий уровень самоконтроля, ответственности и развития коммуникативных навыков. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Повышение интереса к массовым мероприятиям. Социализация в коллективе. Пассивное участие в социально-значимых мероприятиях, Сторонится ответственности. Часто неадекватно реагирует на окружающих. Неопределённые профессиональные ориентиры	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Активная и адекватная коммуникация, и ведомая социально-значимая деятельность. Часто берет на себя ответственность. Стремится к разрешению конфликтов и умеет их разрешать. Обозначены профессиональные склонности.	Ответственное отношение. Желание самосовершенствования. Эмоционально активная, инициативная и конструктивная коммуникация. Вносит предложения по организации групповых социально-значимых и культурно-нравственных мероприятий. Активно в них участвует. Профессионально самоопределен.

«Мониторинговая карта»

	Критерии	Показатели	Методы исследования	Формы представления результатов
1.	Сохранность контингента обучающихся	Сохранность контингента в течение учебного года	Учет обучающихся	«Журнал учета занятий». Аналитическая справка.
2.	Мотивация к знаниям	Стабильность посещения занятий. Увлеченность видом спорта, творчество. Активное участие. Наличие динамики развития	Наблюдение. Анкетирование. Тестирование. Сбор информации	«Журнал учета занятий». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся». Аналитическая справка
3.	Оценка результатов обучения ребенка, группы, объединения по программе	Теоретическая подготовка и практическая подготовка ребенка, группы, объединения	Тестирование. Анкетирование. Наблюдение	«Карта развития обучающихся». Аналитические справки. Отчеты. «Таблица определения образовательного уровня обучающихся»
4.	Творческая, физическая, социальная активность и рост показателей	Сдача контрольных норм. Участие в конкурсах, в социально-ориентированных и профилактических мероприятиях	Наблюдение. Анкетирование. Тестирование. Учетные записи результатов и проявления активности	Аналитическая справка. Диаграммы. Отчеты. «Карта развития обучающихся». «Информационная карта деятельности педагога». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся»
5.	Достижения обучающегося	Участие в соревнованиях, творческих конкурсах, в массовых мероприятиях. Стабильность детских достижений.	Тестирование. Учет фактических результатов (грамоты, дипломы и т.д.), запись динамики развития	Аналитическая справка. Графики. Диаграммы. «Карта развития обучающихся». «Информационная карта деятельности педагога». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся»

				Таблицы. «Портфолио обучающегося»
6.	Личностное развитие обучающегося	Продвижение обучающихся по траектории личностного развития. Качественные изменения личности.	Сбор информации. Тестирование. Анкетирование. Наблюдение. Запись динамики развития. Соревнования. Конкурсы.	«Карта развития обучающегося». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся». «Портфолио». Аналитическая справка. Диаграммы. Графики. Таблицы. Отчеты. Аналитические справки.

Приложение 4

Рекомендации по организации занятий по настольному теннису

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Задачи обучения:

укрепление здоровья и улучшение физического развития;
 овладение основами техники выполнения физических упражнений;
 приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
 выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису;
 привитие интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису;
 знакомство с техникой настольного тенниса;
 выполнение нормативов по ОФП, СФП.

Теоретическая подготовка:

Эволюция настольного тенниса.
 Изменение правил.
 Совершенствование инвентаря.
 Видоизменение техники и тактики настольного тенниса.
 Достижения российских спортсменов.
 Российские спортсмены, спортсмены СНГ-чемпионы Европы, Мира по настольному теннису.
 Основы техники. Стойки, хватки. Техника одношажного способа передвижения и поворотов.

Откидка слева (подрезка подрезки, кач). Начальное положение рук, ног туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча,

туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа на накат слева.

Откидка справа. Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидки слева, на откидку справа.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной обуви и одежды. Понятия о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом.

Технико-тактическая подготовка:

1. Способы держания ракетки. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность обхвата игровой поверхности большим и указательным пальцем (при европейской хватке) и снятии указательного пальца с ручки (при хватке «пером»).

2. Основная исходная стойка и выпады для ударов слева и справа. Групповое изучение имитационных ударов слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Индивидуальное упражнение у зеркала. Различные виды жонглирования мячами настольного тенниса. Игра мячом для настольного тенниса у стены.

3. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Групповое упражнение в подбрасывании мяча ракеткой после его отскока от стола.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча вначале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения мяча с угла на середину стола, затем по диагонали, по прямой; слева с вращением мяча вверх вначале по прямой на середину стола, затем по диагонали и по прямой; справа с вращением мяча вверх вначале на середину стола; слева «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; поддачи «подставками» слева 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 накатами слева и справа поочередно против подставки без вращения мяча, затем против подрезки с вращением мяча вниз; удары накатами слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игра на счет - нападение против защиты подставками, подрезками и против

контр нападения; парные - между мальчиками, девочками и смешанными парами; в «крутилочку» с участием от 5 до 3 человек; игра - один против двух, пяти; контрольные соревнования.

Соревновательная подготовка:

число соревнований (внутреннего масштаба)- не менее двух, игр в соревнованиях не менее 24, контрольных игр - не менее 60 партий за год.

Психологическая подготовка (задачи):

привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, настольным теннисом;

формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, средства, формы воздействия:

беседы, убеждение, педагогическое внушение;

моделирование состязательной ситуации в игре;

введение ситуаций, требующих преодоления трудностей.

Инструкторская и судейская практика:

Привитие инструкторских и судейских навыков.

Овладение терминологией настольного тенниса (название ударов, наименования упражнений).

Изучение строевых команд.

Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство одиночных и парных встреч.

Контроль за ходом усвоения программы производится на основании контрольных нормативов и требований, включающих в себя основы общей физической подготовки, технику игры в настольный теннис, мониторинг развития отдельных физических качеств и роста многофункциональных показателей, а также результативность участия в соревнованиях различного ранга.

Контрольные нормативы и требования по ОФП и СФП:

1. Общая физическая подготовка:

Упражнения	мальчики	девочки
Бег 30 см. с высокого старта (с.)	5,4-5,6	5,6-5,8
Прыжок в длину с места (см.)	160-170	155-160
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (кол-во раз) 15 с.	12-20	12-17
Кросс 300 м.	Без учёта времени	Без учёта времени

1. Техника игры в настольный теннис

Упражнения	мальчики	девочки
Игра ударами – накат справа по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз)	20	18
Игра ударами – накат слева по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз)	15	12
Игра ударами – откидка или срезка справа и слева – 1 серия (кол-во раз)	25	20
Подача мяча ударом справа (слева) (из 10 подач)	8	8

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

Задачи обучения:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрастной группе;
- овладение всеми основными техническими приемами настольного тенниса;
- воспитание основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы;
- воспитание основ специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча);
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису.

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
3. История развития настольного тенниса в России.
4. Федерация настольного тенниса в России.
5. Основы техники настольного тенниса.
6. Подрезка справа, слева.
7. Топ-спин справа. Отличия от наката справа.
8. Топ-спин слева. Общее и отличия от наката слева.
9. Подачи. Короткие, длинные, с верхним вращением, нижним. Прием подач.
10. Одношажный способ передвижения. Укороченный мяч.
11. Режим для юного спортсмена. Утренняя гимнастика. Основные правила закаливания.

Технико-тактическая подготовка:

Совершенствование изученной техники игры, увеличивая индивидуальные задания для правильного распределения учеников по группам - атакующим, контратакующим и имеющим наклонности к защите.

Поддачи: сильной подрезкой мяча вниз слева и справа по диагонали и по прямой; сильным накатом вверх справа и слева по диагонали и по прямой; слева и справа различной длины - короткие на середину стола, длинные по углам и в центр; в сочетании с атакующими ударами справа и слева; с боковым вращением слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серии пяти различных подач; отражение сложных подач накатами, подрезками, подставками.

Удары: слева «локтевой» против подставок, подрезок и контрударов с различным вращением мяча поочередно; справа против подставок, подрезок и контрударов с различным вращением поочередно; сильный завершающий удар справа без вращения мяча в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки (выполняется против подставок без вращения мяча, а затем против подрезки с вращением мяча вниз); различные «тычки», «движки» - удары, тактически сочетающиеся с нападением и защитой.

Игра на счет - двумя мячами подставкой против подставки; только ударами, накат слева против защиты подрезками по углам, то же справа; легкими накатами слева и справа не игровой рукой; в «крутилочку» втроем.

Соревновательная подготовка

Число соревнований - не менее 4 за год.

Число игр в соревнованиях - не менее 40 за год.

Число контрольных игр - не менее 120 партий за год.

Контрольные нормативы и требования по ОФП и СФП, технической подготовки для приема и перевода в старшие группы.

Для перехода в группу УТГ-2.

1. По общей и физической подготовке:

Упражнения	мальчики	девочки
бег 20 м с высокого старта (с.)	4,2-4,4	4,4-4,6
прыжок в длину с места (см.)	165-170	160-165
прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (кол-во раз) - 30с.	30-35	25-30
Кросс 800 м	Без учёта времени	Без учёта времени

Получить 3 взрослый разряд.

По технике игры в настольный теннис:

Упражнения	мальчики	девочки
Контрнакат справа (слева) по диагонали в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	40-50	35-40
Контрнакат справа (слева) по прямой	20-30	15-25
Накат справа (слева) против подрезки	15-20	10-15
Топ-спин справа против подрезки	6-8	4-6
Сложные подачи в заднюю зону – 3 типа (каждый из 10 подач) (кол-во попаданий)	8	8
Игра различными ударами без потери мяча (сек.)	30	25

Учебно-тренировочные группы 3-4-го обучения

Задачи обучения:

- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их соединений;
- воспитание специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты ударных движений, остроты передвижений);
- повышение уровня функциональной подготовленности (воспитание быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);
- выполнение нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с основами тактики настольного тенниса;
- правила соревнований;
- приобретение опыта проведения и организации соревнований;
- судейство соревнований, заполнение таблиц игр.

Теоретическая подготовка:

1. Развитие физической культуры и спорта в России.
2. Понятие о Единой Всероссийской Спортивной Классификации.
3. Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулета и по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
4. Топ-спин-удар. Острый удар. Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.
5. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Правила и техника подброса. Прием подач с высоким подбрасыванием.
6. Двухшажный способ передвижения.
7. Основы техники и тактики парных игр.
8. Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях.

9. Чемпионы России, Европы, Мира. Международные тренеры. Олимпийские игры.

10. Биомеханические основы техники настольного тенниса.

Технико-тактическая подготовка:

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединения топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра жести тела.

4. Топ-спин-удар. Острый удар + сильное поступательное движение вперед.

5. Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двушажный передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

7. Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево - вправо, другой - вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

8. Атака после подачи. Начато атаки из кача.

Соревновательная подготовка.

Число соревнований - не менее 6 за год.

Число игр в соревнованиях - не менее 60 за год.

Число контрольных игр - не менее 180 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техникой ударов и передвижений в настольном теннисе, применения всех освоенных приемов в соревновательных условиях;

тренировка топ-спина как средства начала атаки и топ-спин-удара в соревновательных условиях;

тренировка острых ударов в соревновательных условиях;

прием атаки после подачи и из кача;

тренировка пар в соревновательных условиях;

проверка опережающей, тактически грамотной работы ног (сначала занять позицию, затем ударить).

Психологическая подготовка (задачи):

привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, настольным теннисом;

формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, средства, формы воздействия:

беседы, убеждение, педагогическое внушение;
 моделирование состязательной ситуации в игре;
 введение ситуаций, требующих преодоления трудностей.

Инструкторская и судейская практика:

Привитие инструкторских и судейских навыков.

Овладение терминологией настольного тенниса (название ударов, наименования упражнений).

Изучение строевых команд.

Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство одиночных и парных встреч.

Контрольные нормативы и требования по ОФП и СФП, технической подготовки для приема и перевода в старшую группу.

Для перехода в группу УТГ -3 года обучения:

1.Общая и специальная физическая подготовка:

Упражнения	юноши	девушки
Бег 20м с высокого старта (с.)	4,1-4,3	4,3-4,5
Прыжок в длину с места (см.)	170-175	165-170
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (кол-во раз) - 30с.	35-40	30-35
Кросс 800м., 1000м.	без учета времени	без учета времени
Из положения, лежа на спине, подъем прямых ног с касанием пола за головой (кол-во раз)	15	10
Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	25-30	16-20

Подтвердить 3 взрослый разряд.

По технике игры в настольный теннис:

Упражнения	юноши	девушки
контрнакат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	45-55	40-45
контрнакат справа (слева) по прямой (кол-во раз)	25-35	20-30
накат справа (слева) против подрезки	20-25	15-20
топ-спич справа против подрезки	10-12	6-8
подачи с обманными движениями рук с ракеткой 3 типа (из 10 подач) (кол-во попаданий)	7	6
игра различными ударами без потери мяча (сек.)	40	35

Судейство соревнований, участие в проведении соревнований в клубе.

Для перехода в группу УТГ – 4 года обучения:

По общей и специальной физической подготовке:

Упражнения	юноши	девушки
Бег 20м с высокого старта (с.)	4,0-4,2	4,3-4,5
Прыжок в длину с места (см.)	170-175	165-170
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (кол-во раз) – 30 с.	40-45	35-40
Кроссовый бег 500 м. 800 м.	серебряный значок ГТО	серебряный значок ГТО
Из положения, лежа на спине, подъем прямых ног с касанием пола за головой (кол-во раз)	20	15
Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	30-35	20-25

Получить 2 взрослый разряд. Ответить на вопросы теории.

Судейство трех соревнований, участие в проведении соревнований.

По технике игры в настольный теннис:

Упражнения	юноши	девушки
Контрнакат справа (слева) по диагонали в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	45-55	40-45
Контрнакат справа (слева) по прямой (кол-во раз)	25-35	20-30
Контрудары «треугольником» в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	20-25	15-20
Контрудары «восьмеркой» в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	10-15	8-10
Подрезка в ближней зоне против наката по диагонали (кол-во раз)	20-25	15-20
Накат справа (слева) против подрезки	20-25	15-20
Топ-спин справа против подрезки (подставки) (кол-во раз)	10-12	6-8
Поддачи с различными вращениями мяча и с обманными движениями руками с ракеткой - 6 типов (из 10 подач) (кол-во попаданий)	8 в заднюю зону стола	7 в заднюю зону стола
Игры короткой срезкой на столе без потери мяча (мин)	1	1

Учебно-тренировочные группы 5-го года обучения

Задачи обучения:

- совершенствование техники настольного тенниса;
- отработка тактических комбинаций;
- повышение уровня специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений);

- повышение уровня функциональной подготовленности (совершенствование быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);
- выполнение нормативов ОФП, СФП, техники, соответствующих возрастной группе;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение спортивных результатов (выполнение норматива 1 взрослого разряда, КМС).

Теоретическая подготовка:

Совершенствование техники по индивидуальным планам. Тактические комбинации против спортсменов различных стилей. Различия в выполнении ударов по мячам с разными вращениями. Виды вращений. Взаимодействие вращающегося мяча с воздухом, столом, накладками различных типов. Законы образования траекторий полета мяча. Взаимосвязь между скоростью полета мяча и силой вращения мяча.

Анализ современных тенденций развития настольного тенниса.

3. Техничко-тактические особенности первого острого удара.

4. Атака острым ударом после подачи, начало атаки из кача острым ударом. Острая атака по накату и топ-спину.

5. Поддачи обманные, с замаскированным характером вращения. Прием подач.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Кожно-мышечная система, ее строение и функции Кровообращение. Состав и функции крови.

Тактика и стратегия командных соревнований. Расстановка. Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований. Индивидуальное планирование.

Техничко-тактическая подготовка:

Совершенствование техники по индивидуальным планам.

Индивидуальная отработка тактических комбинаций против спортсменов разных стилей.

Тренировка современных технико-тактических средств ведения игры с коротким розыгрышем очка, проведением острой атаки. Острая атака после подачи. Острое начало атаки из кача. Острые удары по накату. Острые удары по топ-спину.

Поддачи: обманные, с высоким и низким подбрасыванием справа и слева, с замаскированным характером вращения. Прием подач.

Комбинированные способы передвижения.

Тренировка пар.

Тренировка с тренажером-роботом.

Подготовка к встречи с конкретными противниками.

Соревновательная подготовка.

Число соревнований - не менее 8 за год.

Число игр в соревнованиях - не менее 100 за год, из них не менее 40 - из пяти партий, 28 - парных.

Число контрольных игр - не менее 250 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения современными техническими средствами ведения игры с применением острых ударов в соревновательных условиях;
совершенствование способности уверенно разбираться в смене вращений;

тренировка умений использовать свои сильнейшие стороны, маскировать свои слабости, использовать ошибки и слабые места противника.

Психологическая подготовка.

Задачи психологической подготовки:

формирование личности спортсмена, обладающего:

высокой психологической устойчивостью;

бойцовскими качествами;

настроением на достижение высоких спортивных результатов;

умение управлять эмоциями;

устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;

высокая спортивная соревновательная мотивация;

серьезность и ответственность;

способность к самоанализу.

Методы, средства, формы воздействия:

самоубеждения, самоприказы, самовнушения;

спортивная соревновательная деятельность;

теоретическая подготовка.

Инструкторская и судейская практика:

Индивидуальная работа технико-тактического плана с младшими товарищами по спорту.

Изучение всех нюансов правил.

Судейство внутренних соревнований в клубе и общеобразовательных школах в качестве главного судьи. Судейство городских соревнований.

Контрольные нормативы и требования по ОФП и СФП, технической подготовки для перехода в УТГ – 5 года обучения.

1. По общей и специальной физической подготовке:

Упражнения	юноши	девушки
Бег 20 м с высокого старта (с.)	3,9-4,1	4,2-4,4
Прыжок в длину с места (см.)	175-160	170-175
Бег 30 м. с высокого старта (с.)	4,5-4,9	5,2-5,4
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (кол-во раз) - 1 мин.	60-65	50-55
Кроссовый бег 1000 м 1500 м.	без учета времени	без учета времени
Из положения, лежа на спине, подъем прямых ног с касанием пола за головой (кол-во раз)	20	20
Из виса на перекладине подтягивание	6 раз	—
Из виса на гимнастической стене подъем согнутых в коленях ног	-	аз

Получить I взрослый разряд (КМС)

Технико-тактическая подготовка:

Упражнения	юноши	девушки
Контрнакат справа (слева) по диагонали в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	60-65	55-60
Контрнакат справа (слева) по прямой в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	35-40	30-35
Контрнакат «треугольником» в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	25-30	20-25
Контрудары «восьмеркой» в ближней (средней) зоне (кол-во раз)	15-20	10-12
Накат справа (слева) против подрезки (кол-во раз)	25-30	20-25
Топ-спин справа против подрезки (подставки) (кол-во раз)	2-15	8-10
Подрезки в ближней зоне с отходом в среднюю зону и обратно (кол-во раз);	20-25	15-20
Подачи с обманными движениями руки с ракеткой - 3 варианта (каждый вариант 10 повторений) (кол-во попаданий)	8	7

Участвовать в организации и судействе трех соревнований. Получить звание судьи по спорту.

Методические аспекты деятельности по программе

Многолетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих положений:

➤ строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, juniоров и взрослых спортсменов;

➤ возрастание объема средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП, удельный вес ОФП уменьшается;

➤ непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;

➤ неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;

➤ планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Теория занимает не более 30% от учебного занятия, чаще проводится в начале занятия. Обучающиеся знакомятся с теоретическими сведениями, просматривают отрывки соревнований. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных практико-ориентированных компетенций.