

Управление образования администрации Губахинского
муниципального округа Пермского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский Центр «Спектр»



Отдел интеллектуального и физического развития

Принята на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» от «29» августа 2023 года протокол № 1	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» И.Н. Головченко приказ № 122/2 от «29» 08 2023 года М.П.
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

(наименование программы)

Уровень программы: базовый
(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)

Срок реализации программы: 5 лет (1008 ч.)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 – до 17 лет

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:

Крылова Эльвира Анатольевна,
педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории

Программа переработана и дополнена в 2009 г., 2014 г., 2017 г., 2019 г.

г. Губаха, Пермский край,
2007 г.

г. Губаха, Пермский край, 2014 г.,

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Информационная карта

Название организации	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	«Настольный теннис»
Цель программы	формирование и развитие психомоторных и физических качеств обучающихся посредством настольного тенниса с использованием здоровьесберегающих технологий
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Образовательные области	Физическая культура и здоровье
Уровни усвоения	Общекультурный
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Уровень реализации	начальное образование

Пояснительная записка

Образовательная программа «Настольный теннис» **модифицированная**, имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню усвоения программа **общеразвивающая**, способствует физическому развитию обучающихся, формирует у них выносливость, потребность в активном и здоровом образе жизни, психологическую устойчивость, умение координировать и управлять своим телом. Также воспитанники приобретают специальные умения и знания в технике и тактике настольного тенниса, учатся формировать межличностные отношения в процессе освоения этой программы.

В основу данной программы легла типовая программа «Настольный теннис» из сборника программ «Спортивные секции и кружки» (М.: «Просвещение», 1986), также для составления модифицированной программы была использована учебная программа «Настольный теннис» для ДЮСШ и специализированных ДЮШ олимпийского резерва (М.: «Советский спорт», 1990). Для внесения корректировки в ДОП была взята рабочая программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. «Настольный теннис» (для учителей общеобразовательных школ) (М.: Физическая культура, 2013).

Программа «Настольный теннис» была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В отличие от типовой, учебной и рабочей программ данная программа рассчитана на 5 лет, что обусловлено поставленными задачами к этапам реализации: 1 этап – 1 г.о. – привитие интереса к игре в настольный теннис; 2 этап – 2 и 3 г.о. – освоение основ техники и тактики игры; 3 этап – 4 и 5 г.о. – совершенствование техники и тактики игры, выработка собственного стиля игры.

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

Наш век – век современных технологий, без которых невозможно существование подрастающего поколения. И это поколение отдаёт всё время, всё здоровье за возможность не отстать от технического прогресса. Как следствие: снижение двигательной активности, недоразвитие физических качеств, ухудшение зрения.

Игра в настольный теннис помогает устранить недостаток движения и снять напряжение с глаз. Предельная концентрация внимания, умение управлять своим телом, умение моментально принимать решение и реализовывать его в действии – необходимые качества в жизни человека, развитию которых способствует игра в настольный теннис.

Новизна программы в том, что она отличается от программ для спортивных школ, учитывает специфику дополнительного образования, охватывает большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Занятия в объединении имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный

спортивный результат. Важно, что на секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Для города Губаха настольный теннис – один из любимых видов спорта: среди взрослых много увлеченных этой игрой. Старшее поколение выросло в стенах Детско-юношеской спортивной школы (тренер Е.А. Екишев) и Детско-юношеского центра (тренер А.В.Токарев). В городе проходят традиционные массовые соревнования, на которых встречаются теннисисты разных поколений. Здесь проходит мастер-класс для молодых начинающих теннисистов.

Цель: формирование и развитие психомоторных и физических качеств обучающихся посредством настольного тенниса с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие обучающихся;
- Развивать способности к игре в настольный теннис;
- Развивать умение наблюдать за техникой выполнения игровых элементов.

Обучающие:

- Дать знания об истории спорта и истории развития настольного тенниса;
- Учить понимать принципы построения тренировки и восстановления;
- Учить обучающихся понимать биомеханическую основу техники и принципов тактики и стратегии в настольном теннисе;
- Дать знания о подготовке и проведении соревнований.

Воспитательные:

- Воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;
- Нацеливать детей на достижение личного результата посредством индивидуальной и соревновательной деятельности;
- Воспитывать ответственность и дисциплинированность (через регулярное посещение и постоянную работу как на занятиях, так и вне их.)

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы здоровьесберегающей педагогики и системно-деятельностного подхода:

- принцип сознательности и активности;
- принцип деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип вариативности;
- принцип связи теории с практикой.

Возраст детей: 7-17 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Занимающиеся в объединении делятся на пять групп с учётом года обучения (группы разновозрастные).

Срок реализации: 5 лет.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения – 12 человек,

3-5 года обучения – 10 человек.

Режим:

1 год обучения – 4 часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа (итого: 144 часа в год);

2-5 годы обучения – 6 часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа (итого: 216 часов в год).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная

Форма проведения занятий: соревнование, турнир, тренировка, учебное занятие.

Форма и способы проверки результативности учебного процесса:

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. По теоретической подготовке составлены тестовые задания, апробированные на учащихся в УДОД.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

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

Контрольные нормативы замеряются по ОФП и СФП – по возрасту, по технике – по отнесённости к группе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения техники и тактики игры в настольный теннис. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения техники и тактики игры. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

Ожидаемые результаты освоения ОП:

Знание истории развития настольного тенниса и физической культуры в РФ.

Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;

Овладение техникой и тактикой игры с элементами анализа и самоанализа (по техническому исполнению, построению комбинаций);

Участие в городских, зональных, краевых соревнованиях и в их подготовке;

Выполнение нормативов 3-1 спортивного разряда.

Способы определения результативности:

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Наименование упражнения	7-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.
Интервальный бег 5 разХ20 м (сумма времени)	--	--	--	--	18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8	17,5-17,8	15,0-15,3

Бег 30 м. с высокого старта (с)	5,2- 5,5	5,1- 5,4	5,2- 5,4	5,0- 5,2	--	--	--	--	--	--
Бег 60 м. с высокого старта (с)	--	--	9,8-10	9,7- 9,9	--	--	--	--	--	--
Прыжок в длину с места (см)	156- 165	175- 180	165- 170	180- 185	--	--	--	--	--	--
Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	5-8	10-12	7-10	12-14	12-15	15-20	15-20	20-25	20-23	25-28
Прыжки боком с двух ног через гимн. скамейку- 1.30 (кол. раз)	15-18	18-20	20-25	25-30	30-35	35-40	45-55	50-60	60-70	65-75
Имитация перемещения боком – 3 мин. в 3- метр.зоне (кол-во раз)	90-95	105- 110	110- 115	120- 125	115- 120	130- 135	---	---	---	---
Имитация перемещения вперед-назад – 1 мин. в 3-метр.зоне (кол-во раз)	30-35	40-45	50-55	50-55	--	--	--	--	--	--
Имитация ударов «накат» слева – 1 мин. (кол-во раз)	60-65	65-70	65-70	75-80	90-95	95- 100	100- 110	110- 120	110- 120	120- 130
Имитация ударов «накат» справа – 1 мин. (кол-во раз)	55-60	65-70	60-65	65-70	70-75	85-90	90-95	105- 110	100- 105	110- 115

**Примерные нормативы по технической подготовке для контроля подготовленности
занимающихся при переходе в следующую группу.**

№ п/п	Наименование упражнений	Название групп									
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.	
		Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	м.
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1- я серия	20	30	35	50	50	60	-	-	-	-
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1- я серия	20	30	35	50	50	60	-	-	-	-
3.	Игра ударами «толчок» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30 с.	30 с.	2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.	5 мин.	5 мин.	7 мин.	7 мин.
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во	8	8	9	9	-	-	-	-	-	-

	попаданий из 10 подач)										
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-	-	-
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1 серия	-	-	30	40	-	-	-	-	-	-
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1 серия	10	10	20	20	30	30	40	50	50	60
9.	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-	-	-	-	8	8	8	8	9	9
10.	Подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-	-	-	-	8	8	8	8	9	9
11.	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	-	-	-	-	5	8	10	15	15	20
12.	Игра ударами «контр-топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	-	-	-	-	5	8	6	8	8	10
13.	Выполнить нормативы: II или I юношеского разряда III разряда	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	+	+	+

УТП табл?

Содержание программы.

1 г.о.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие физической культуры. Достижения российских спортсменов. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по настольному теннису.

2. История развития настольного тенниса в России и в мире.

Эволюция настольного тенниса. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики игры.

Настольный теннис в городе, в России. Успехи российских спортсменов в крупнейших мировых соревнованиях.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Изменение объёма и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

5. Гигиенические знания.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна.

6. Основы техники и тактики игры.

Теоретические занятия.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Стойки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов. Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Толчок справа и слева.

Практические занятия.

Исходная игровая стойка.

Хватка.

Жонглирование. Попадание по мишеням.

Основы техники толчков справа и слева, накатов справа и слева.

Поддачи толчками справа и слева, накатами справа и слева.

Простейшие виды передвижений в правой и левой стойках, виды поворотов.

Сочетание ударов.

Переводные испытания по толчкам и накатам. Переход от жёсткой ракетки к мягкой.

7. Методика обучения.

Методы тренировки ударов, подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учёт результатов тренировок и соревнований.

8. Оборудование и инвентарь.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших приспособлений и тренажёров.

9. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

10. Правила игры, соревнования и их подготовка.

Изучение основных правил игры, ведение счёта, проведение игры на большинство из трёх партий, круговая система соревнований, олимпийская система соревнований.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

ОФП – общее развитие физических качеств.

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 мин., затем 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин. Игра на столе с утяжелёнными повязками на руке и поясом.

12. Контроль подготовленности занимающихся.

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

13. Судейская практика.

С первого соревнования обучающиеся участвуют в судействе (ведение счёта).

14. Участие в соревнованиях.

После овладения основами техники и тактики игры воспитанники принимают участие во внутри- и межгрупповых турнирах (из 1 или 3 партий во встрече).

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение занятий физкультурой и спортом.

Выступление российских спортсменов на мировой арене.

2. История развития настольного тенниса в России и в мире.

Федерация настольного тенниса в России. Участие российских спортсменов в Международных соревнованиях. Включение настольного тенниса в программу XXIV Олимпийских игр.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Взаимосвязь мозга и мышечного аппарата человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности к переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям под влиянием внешних раздражителей.

5. Гигиенические знания.

Режим дня, питание. Значение правильного режима. Спортивный массаж, способы самомассажа.

6. Основы техники и тактики игры.

Теоретические занятия.

Основы техники подрезки слева и справа, спина слева и справа. Отличие подрезки от толчка, топ-спина от наката.

Поддачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращением. Приём подач.

Одношажный способ передвижения. Разновидности передвижений. Укороченный мяч.

Практические занятия.

Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра.

7. Методика обучения.

Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование подач.

Навыки планирования тренировочных занятий. Учёт работы.

8. Оборудование и инвентарь.

Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажёров для совершенствования приёмов игры.

9. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

Психологическая настройка на соревнование.

10. Правила игры, соревнования и их подготовка.

Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Занятия различными видами спорта, строевые упражнения, специальные упражнения.

12. Контроль подготовленности занимающихся.

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

13. Судейская практика.

Овладение терминологией настольного тенниса (названия видов ударов, наименования упражнений). Развитие способности наблюдать за техническим выполнением ударов партнёрами, за их ошибками в технике ударов.

14. Участие в соревнованиях.

Система проведения командных и личных соревнований городского уровня, соревнования на большинство из трёх партий.

1. Физическая культура и спорт в России.

Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека.

Здоровьесберегающие технологии – один из приоритетов национального проекта «Здравоохранение»

2. История развития настольного тенниса в России и в мире.

Этапы развития игры в стране, её популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры. Настольный теннис в мире.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

5. Гигиенические знания.

Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.

Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи.

6. Основы техники и тактики игры.

Теоретические занятия.

Совершенствование приёмов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

Особенности парных игр.

Практические занятия.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочерёдные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмёркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против подрезки, то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи: а). «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами справа и слева; б). с боковым вращением мяча справа и слева в различном направлении; в). Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г). Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперёд; д). тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счёт – двумя мячами): «подставкой» против «подставки»; только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» справа и слева неигровой рукой; в «крутиловку» строим. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование игры в разных зонах.

7. Методика обучения.

Соблюдение принципа последовательности в обучении – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия.

Определение ошибок в технике и тактике занимающихся, работа над исправлением ошибок.

8. Оборудование и инвентарь.

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Профилактический уход за ракеткой. Оформление наглядных пособий.

Практические занятия.

Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

9. Психологическая подготовка.

Значение подготовки. Средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия.

Воспитание воли, целеустремлённости, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

10. Правила игры, соревнования и их подготовка.

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые участникам, контрольные турниры.

Практические занятия.

Судейство соревнований, оформление документации.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Для всестороннего развития занимающихся применяются те же средства, что и для младших групп, но при этом увеличивается объём и интенсивность занятий; специальные упражнения используются шире.

Практические занятия.

Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.; Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 сек., 1 мин., 3 мин.; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек., 1 мин., 3 мин.; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 сек., 1 мин.; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмёрка» за 3 мин.; игра на двух столах на счёт; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжелённой ракеткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

12. Контроль подготовленности занимающихся.

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

13. Судейская практика.

Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение этапов тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Практические занятия.

Проведение этапов тренировочных занятий, организация и проведение соревнований.

14. Участие в соревнованиях.

Тренировочные и контрольные игры на счёт. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр.

4 г.о.

1. Физическая культура и спорт в России.

Здоровьесберегающие технологии. Здоровье россиян – здоровье страны.

2. История развития настольного тенниса в России и в мире.

Распространение настольного тенниса по городам РФ. Развитие игры в Европе и Азии.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Значение занятий на развитие выносливости для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение правильного дыхания для успешного выступления в соревнованиях.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.

5. Гигиенические знания.

Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся, питание и режим спортсменов.

6. Основы техники и тактики игры.

Особенности школ настольного тенниса: европейская школа, китайская школа, японская школа. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи-«двойники», приём сложных подач атакующими ударами, подставкой, подрезкой. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Практические занятия.

Выполнение серийных ударов: толчок справа (слева) по диагонали и по прямой; накат справа (слева) по диагонали и по прямой; сочетание накатов справа (слева) в левый угол стола; подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами топ-спин и накат. Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов справа и слева, изменяя направление и длину полёта мяча. Совершенствование и

усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углублённое изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударом топ-спин. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против подставок и подрезок. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отражённых на расстоянии 3-4 м от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов топ-спин, подставка, подрезка и ударов справа и слева. Игра ударами контр-топ-спин по диагонали и по прямой справа и слева против наката и топ-спина (перекручивание). Парные игры с различными партнёрами и противниками. Игры двумя мячами накатами справа и слева, в «крутиловку» втроём.

7. Методика обучения.

Формы занятий: индивидуальное, групповое, комбинированное.

Практические занятия.

Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

8. Оборудование и инвентарь.

Особенности ухода за ракетками, их ремонт.

Практические занятия.

Ремонт ракеток, смена покрытий.

9. Психологическая подготовка.

Продолжение разучивания приёмов психорегулирующей тренировки и настройки на соревнование.

Практические занятия.

Изучение специальной литературы.

10. Правила игры, соревнования и их подготовка.

Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.

Практические занятия.

Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

12. Контроль подготовленности занимающихся.

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

13. Судейская практика.

Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.

14. Участие в соревнованиях.

Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.

_5 г.о.

1. Физическая культура и спорт в России.

Органы управления физической культурой и спортом в РФ. Всероссийская спортивная классификация.

2. История развития настольного тенниса в России и в мире.

Чемпионаты России, Европы, мира. Кубок Европы. Кубок Нэнси Эванс. Рейтинг.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Нервная система, её роль в жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Биомеханические основы техники настольного тенниса.

5. Гигиенические знания.

Массаж. Самомассаж.

6. Основы техники и тактики игры.

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

Топ-спин – острый удар. Отличия по скоростным параметрам.

Поддачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса. Приём подач с высоким подбросом. Острая атака после подачи. Острое начало атаки из кача. Острые удары по накату. Острые удары по топ-спину.

Технико-тактическое взаимодействие в паре. Подбор пар. Способы передвижения в паре.

7. Методика обучения.

Современные методы тактического построения игры – безоговорочное стремление к захвату инициативы.

Практические занятия.

Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

8. Оборудование и инвентарь.

Профилактический уход, ремонт инвентаря.

9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов.

10. Правила игры, соревнования и их подготовка.

Изучение систем проведения соревнований, составление и ведение документации к ним.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.

Практические занятия.

Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

12. Контроль подготовленности занимающихся.

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

13. Судейская практика.

Судейство внутренних соревнований в объединении в качестве старшего судьи, секретаря; судейство городских соревнований в качестве судьи у стола.

14. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях городского, зонального, краевого уровня.

Методическое обеспечение программы.

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положения о проведении турниров и открытых первенств по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП
- Тесты теоретической подготовленности.

II. Дидактические материалы:

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

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Обучающая видеокассета «Настольный теннис. Начинающим»

IV. Программы:

1. «Настольный теннис» из сборника программ «Спортивные секции и кружки», М.: «Просвещение», 1986,
2. «Настольный теннис» для ДЮСШ и специализированных ДЮШ олимпийского резерва, М.: «Советский спорт», 1990.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.

Литература для педагога.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., 1980
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
6. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974
7. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
8. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
9. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Литература для обучающихся:

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

Учебно-тематический план занятий по образовательной программе «Настольный теннис»

№ п/п	Перечень разделов, тем	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.		
		Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов		
		всего	Теор.	Пр.	всего	Теор.	Пр.	всего	Теор.	Пр.	всего	Теор.	Пр.	всего	Теор.	Пр.
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	История развития настольного тенниса в России и в мире	1	1	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
5.	Гигиенические знания	2	2	-	1	1	-	2	2	-	3	3	-	3	3	-
6.	Основы техники и тактики игры	64	8	56	110	8	102	110	8	102	100	10	90	100	10	90
7.	Методика обучения	4	2	2	1	1	-	2	2	-	4	2	2	4	2	2
8.	Оборудование и инвентарь	2	1	1	2	-	2	2	2	-	3	2	1	3	2	1
9.	Психологическая подготовка	4	2	2	6	2	4	2	1	1	4	2	2	4	2	2
10.	Правила игры, соревнования и их подготовка	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	1	3	4	1	3
11.	Общая и специальная физическая подготовка	50	4	46	73	5	68	72	4	68	72	4	68	72	4	68
12.	Контроль подготовленности занимающихся	4	1	3	8	-	8	4	-	4	8	-	8	8	-	8
13.	Судейская практика	4	1	3	7	2	5	10	2	8	10	-	10	10	-	10
14.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану														
	Итого	144	29	115	216	25	191	216	31	185	216	32	184	216	31	185

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование