

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета от 10.01.2020
Протокол № 3

Утверждено приказом МБУ ДО «ДДТ»
№3 от «10» января 2020
Директор _____ (В.Н. Беспалова)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
возраст обучающихся 6-18 лет
срок реализации - 4 года

Авторы-составители:
Калашников Иван Николаевич,
Юмашов Анатолий Федорович,
педагоги дополнительного образования

г. Бийск, 2020

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебный план 1 года обучения | 8 |
| Содержание учебного плана 1 года обучения | 9 |
| Учебный план 2 года обучения | 11 |
| Содержание учебного плана 2 года обучения | 12 |
| Учебный план 3 года обучения | 14 |
| Содержание учебного плана 3 года обучения | 15 |
| Учебный план 4 года обучения | 17 |
| Содержание учебного плана 4 года обучения | 18 |
| Планируемые результаты..... | 21 |
| Методическое обеспечение | 26 |
| Список литературы..... | 32 |
| Приложения | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить отчасти, проблему позволяют занятия теннисом, направленные на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Концептуальной основой программы являются программы:

- федеральная образовательная программа «Настольный теннис» для ДЮСШ, Москва, 2004;
- образовательная типовая программа «Настольный теннис» для системы учреждений ДО, разработанная В.Н. Буяновым, Ульяновск, 2009.

Всё содержание программы (практический и теоритический) материал подобраны в соответствии с дидактическими принципами программы:

- доступности и последовательности: всё содержание учебно-воспитательного процесса спланировано от простого к сложному;
- учёта возрастных особенностей: всё содержание программы подобрано в соответствии с возрастными особенностями детей, не вызывает у детей интеллектуальных, моральных и физических перегрузок;

- индивидуализации: весь воспитательный, здоровьесберегающий процесс направлен на развитие личности ребёнка и поддержку его здоровья;
- связи теории с практикой: содержание программы включает органичное сочетание теоретического материала и практического; теоретические знания сразу же закрепляются практикой;
 - научности: весь информационный материал подобран в соответствии с научными данными и современными исследованиями;
- результативности: программа предусматривает диагностику сформированных и развитых компетенций каждого воспитанника.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, уровень сложности – базовый. Всё содержание программы направлено на овладение техническими приёмами спортивной игры теннис через выполнение общефизических упражнений.

Тип программы – модифицированная. Срок реализации – 4 года. Программа предназначена для детей 6-18 лет. Группа состоит из 12 человек, формируется методом свободного набора. В объединение принимаются все желающие заниматься данным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача.

Актуальность программы: программа «Настольный теннис» позволит обучающимся разного возраста, пола, физической подготовленности, индивидуальных способностей овладеть: техническими навыками этого вида спорта; навыками здоровьесберегающих упражнений и способами здорового образа жизни на примерах заслуженных теннисистов страны и мира; развить: физические способности ловкости, быстроты движений и реакций, гибкости, выносливости и силы; оперативное мышление (необходимо быстро подумать и принять решение) и все виды внимания. Помимо возможности постановки техники игры в настольный теннис, обучающиеся получают информационные знания об этом виде спорта.

Отличительные особенности данной программы - применение различных педагогических технологий, которые делают образовательно-воспитательный процесс для детей интересным, непринужденным. Для обеспечения эффективной реализации программы, успешного формирования и развития обучающихся выбраны личностно-ориентированные технологии: коллективной деятельности, проблемно-поисковые, коммуникативные, здоровьесберегающие, игровые.

Форма обучения – очная. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является занятие, в зависимости от цели деятельности оно может быть разного типа: занятие изучения и первичного закрепления новых знаний, закрепления знаний и способов деятельности, комплексное, обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, итоговое.

Учебные группы подбираются с учётом возраста и общефизической подготовленности: детская, подростковая, юношеская. На занятиях обучающиеся распределяются по 2-4 человека на один стол. Ещё от 2 до 6 человек могут параллельно заниматься на тренажёрах, скакалках. Потом могут

меняться по круговой системе. При большом количестве детей применяется поточный метод.

Набор осуществляется по возрастному признаку (мальчики и девочки):

1-й год обучения: дети 6-9 лет (подготовительная группа);

2-й год обучения: дети 10-11 лет (младшая юношеская группа);

3-й год обучения: подростки 12-14 лет (подростковая группа);

4-й год обучения: юноши и девушки 15-18 лет (старшая юношеская группа).

Режим занятий по программе соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий.

1-й год обучения: 2 раза по 2 академических часа в неделю, 144 часа в год*

*продолжительность академического часа – 30 мин.

2, 3, 4-й год обучения: 3 раза по 2 академических часа в неделю, 216 часов в год**.

**продолжительность академического часа - 40 минут.

После каждого академического часа занятий предусмотрен перерыв - 10 минут.

Учет возрастных особенностей обучающихся

В младшем школьном возрасте продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее (к 12-13 годам) - запястья и пясти. Кости таза с 8 до 10 лет интенсивнее развиваются у девочек, а с 10 до 12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать особенности формирования скелета. Следует помнить, что резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к плоскостопию.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Вследствие изменения в строении связочного аппарата, постепенно фиксируются его изгибы: к 7 годам - шейный и грудной, к 12 - поясничный. Позвоночный столб обладает наибольшей подвижностью у детей до 8-9 лет. Поэтому у младших школьников могут возникать разнообразные нарушения осанки.

Данный период характеризуется завершением развития двигательного анализатора. Это способствует тонкому различию временных и пространственных характеристик движения, что помогает лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. Уже в 10-12 лет функции двигательного и тактильного анализаторов мало отличаются от функции их у взрослых.

Морфологически головной мозг подростка мало отличается от головного мозга взрослого, но функционально он продолжает совершенствоваться. Внушаемость подростка становится меньшей, а эмоциональность, неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроений, критическое отношение к окружающему и особенно к взрослым, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Наибольшая интенсивность прироста линейных размеров сердца приходится на период от 13 до 17 лет. Увеличение емкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов - причина возникновения юношеской гипертонии. Деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом при физических нагрузках.

При регулярных занятиях спортом изменяется функциональное состояние нервной системы. У спортсменов, по сравнению с людьми не занимающимися спортом, отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Комплексное использование во время тренировок физических упражнений с различным ритмом, временными параметрами и характером ведет к повышению функциональной подвижности нервных процессов и совершенствованию замыкательной функции центральной нервной системы.

Следовательно, можно говорить о том, что физическое развитие ребенка - закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей развивающегося организма, тесно связанный с возрастом и состоянием здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическим влиянием на него занятий физической культурой и спортом.

Для практики физического воспитания морфофункциональные показатели детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, рациональных двигательных действий для достижения высоких результатов.

Цель программы: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся через овладения техническими приёмами игры в теннис.

Задачи:

личностные:

- развитие интереса к виду спорта - теннис;
- развитие физических способностей: ловкости, быстроты движений и реакций, гибкости, выносливости и силы; оперативного мышления, всех видов внимания;

метапредметные:

- способствовать формированию культуры здорового образа жизни;
- содействовать формированию нравственных качеств: честности, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости; волевых качеств: настойчивости, смелости, упорства, терпения, трудолюбия;
- способствовать формированию навыков сотрудничества со сверстниками, взаимопонимания для достижения общих результатов.

образовательные:

- содействовать овладению навыками технических навыков игры в теннис: правил, техник, приёмов и способов;
- содействовать овладению принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года и планом ее реализации (утверждены распоряжением Администрации края от 22.09.2015 № 267-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ ГУ от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (дополнительных общеразвивающих) программ»;
- Устав МБУДО «Дом детского творчества» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №1173 от 05.11.2015);
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (утверждено педагогическим советом Протокол №1 от 31.08.2016, приказом № 98/4 от 01.09.2016).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 год обучения

Цель: создание условий для овладения техническими приёмами игры в теннис «накаты», «подачи» справа и слева; мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом и укреплению здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- формировать технические навыки игры: удары «накат» справа по диагонали стола; «накат» слева по диагонали стола; «откидка» справа и слева без потери мяча; ударами «накат» справа и слева с одного угла в два; подачи справа с верхним вращением мяча; слева с верхним вращением мяча;
- познакомить с историей возникновения спорта; ролью физических упражнений для здоровья; способами здоровьесбережения – закаливания; важности: режима дня и питания; правил личной гигиены.

Развивающие:

- развивать физические навыки: бег на 30 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с.; имитации: перемещение боком – 3 мин в 3-метровой зоне; перемещение вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне; удары «накат» слева – 1 мин; ударов «накат» справа.

Воспитательные:

- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию здоровьесберегающих компетенций через выполнение физических упражнений, закаливание, пропаганду активного образа жизни; знание правил личной гигиены;
- формировать навыки работы в коллективе: взаимопомощь, вежливость, сопереживание.

Таблица 1

| № | Раздел | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | |
| 3 | История возникновения настольного тенниса. | 2 | 2 | |
| 4 | Краткие сведения о строении и функции организма человека. | 2 | 2 | |
| 5 | Роль физических упражнений для формирования здоровой личности. | 2 | 2 | |
| 6 | Формирование гигиенических навыков и способов закаливания. | 2 | 2 | |
| 7 | Основы техники и тактики игры в настольный теннис. | 64 | 4 | 60 |
| 8 | Методика обучения. | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Оборудование и инвентарь. | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | 50 | 4 | 46 |
| 12 | Диагностические занятия. | 6 | | 6 |

| | | | | |
|---------------|-------------------------|------------|----|-----|
| 13 | Судейская практика | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Участие в соревнованиях | | | |
| Итого: | | 144 | 26 | 118 |

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Вводное занятие (2 час):

Теория: игра на знакомство «Шарик скажи...». Вид деятельности, перспективы работы. Знакомство с залом и его оборудованием. Демонстрация наград объединения.

2. Физическая культура и спорт в России (2 час):

Теория: беседа «Занятия физической культурой и спортом – залог здоровья и успеха!». Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

3. История возникновения настольного тенниса (2 час):

Теория: Родина тенниса – Восточная Азия. Разновидности тенниса: на открытом воздухе и в спецзалах, большой и настольный теннис. Поворотный момент в теннисе – применение целлулоидных шариков в 90-х годах XVI-го века.

Понятие «пинг-понг» (характерный стук от удара мяча о ракетку и стол).

Л.Н.Толстой и пинг-понг. 1926 года - унифицирование системы тенниса.

Международная Федерация настольного тенниса. Чемпионаты мира.

4. Краткие сведения о строении и функции организма человека (2 час):

Теория: влияние обмена веществ на физическое развитие. Органы пищеварения и выделения. Беседа «Рациональное питание – залог здоровья».

5. Роль физических упражнений для формирования здоровой личности (2 час):

Теория: изменение фигуры человека. Энергетический запас организма. Повышение выносливости, координационных способностей и двигательных возможностей через физические занятия.

6. Формирование гигиенических навыков и способов закаливания (2 час)

Теория: значимость соблюдения гигиены: одежды для спорта и тела. Соблюдение режима дня и питания. Способы закаливания: вода, воздух, солнечные ванны.

7. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (64 час):

Теория: приёмы держания ракетки, способы игры. Основные стойки. Техника перемещения у стола и в средней зоне (при сочетании ударов справа и слева). Тактика игры с разными противниками.

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой. Отработка ударов у стенки, подач: «накат» справа и слева на столе; сочетание ударов; имитации;

игра в «крутиловку». Формирование навыка свободной игры на столе, на счёт. Организация соревнований на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Проведение занятий на выявление технической и физической подготовки.

8. Методика обучения (4 час):

Теория: методы тренировки ударов и сложных подач.

Практика: выполнение отягощённых упражнений на развитие руки и пояса.

9. Оборудование и инвентарь (2 час):

Теория: оборудование и инвентарь. Ремонт ракеток, сеток, стоек, тренажёра.

Практика: выполнение упражнений на тренажёре.

10. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 час):

Теория: правила игр и ведения счёта: на большинство из 3-5 партий, стыковой игры; круговая и олимпийская системы.

11. Общая физическая подготовка (50 час):

Теория: ОФП, значение в теннисе.

Практика: каждое занятие предусматривает разминку:

Бег: 30 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с. Имитации: перемещение боком за 3 мин. в 3-х метровой зоне; перемещение вперёд - назад – 1 мин в 3-метровой зоне. Имитация ударов: «накат» слева – 1 мин, «накат» справа – 1 мин.

12. Диагностические занятия (6 час)

Практика: выполнение нормативов.

13. Судейская практика (2 час)

Теория: правила судейства.

Практика: анализ соревнований, участие в судействе с первого соревнования.

14. Участия в соревнованиях

В рамках программы обучающиеся могут участвовать в соревнованиях.

Ограничения:

- игры только из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию;
- масштаб соревнований – не выше городского.

Планируемые результаты 1 год обучения

По окончании 1-го года обучения обучающиеся будут обладать:

Знаниями:

- по истории возникновения спорта;
- о роли физических упражнений для здоровья.

Техническими навыками игры:

- выполняют удары: «накат» справа по диагонали стола; «накат» слева по диагонали стола; «откидка» справа и слева без потери мяча; ударами «накат» справа и слева с одного угла в два. Подачи: справа с верхним вращением мяча; слева с верхним вращением мяча.

Физическими навыками:

Выполняют нормативы бега на 30 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин.30с.

Выполняют нормативы имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне; перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне; ударов «накат» слева – 1 мин; ударов «накат» справа.

Учебный план 2 год обучения

Цель: создание условий для совершенствования технических приёмов игры в теннис («накаты», «подачи» справа и слева), овладения техническим приёмом «срезка».

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с особенностями игры в теннис китайских спортсменов Ван Лицинь, Ван Хао, Ма Линь, Хао Шуай;
- познакомить с современными требованиями организации соревнований.
- формировать технические навыки игры: удары «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча;

Развивающие:

- развивать физические навыки: бег 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с. Имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещения вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне; имитации ударов: «накат» слева, «накат» справа – 1 мин.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, аккуратность, желание довести работу до конца;
- формировать навыки самооценки и коррекции своей деятельности.

Таблица 2

| № | Раздел | количество часов | | |
|---------------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Безопасность | 2 | 2 | |
| 2 | История развития настольного тенниса. Физкультура. Спорт | 2 | 2 | |
| 3 | Краткие сведения о строении и функции организма человека. | 2 | 2 | |
| 4 | Формирование гигиенических навыков и способов закаливания. Роль физических упражнений для формирования здоровья | 2 | 2 | |
| 5 | Основы техники и тактики игры в настольный теннис. | 110 | 8 | 102 |
| 6 | Методика обучения. | 2 | 2 | |
| 7 | Оборудование и инвентарь. | 2 | - | 2 |
| 8 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | 74 | 4 | 70 |
| 10 | Диагностические занятия. | 6 | - | 6 |
| 11 | Практика инструктора. | 10 | 2 | 8 |
| 12 | Участия в соревнованиях | | | |
| Итого: | | 216 | 26 | 190 |

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Вводное занятие. Безопасность (2 час):

Теория: перспективы деятельности. Техника безопасности. Игра «Шарик скажи».

2. История развития настольного тенниса. Физкультура. Спорт (2 час):

Теория: великие китайские теннисисты Ван Лицинъ, Ван Хао, Ма Линъ, Хао Шуай, особенности техники игры, достижения.

Современная организация соревнований по настольному теннису. Место тенниса среди других видов спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 час):

Теория: Человек. Строение. Функции организма. Скелет. Правила игры «Ракеткадром».

4. Формирование гигиенических навыков. Роль физических упражнений для формирования здоровья (2 час):

Теория: упражнения, укрепляющие сердце. Комплекс упражнений на укрепление сердца.

5. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (110 часов)

Теория: систематизация: предметных понятий, правил игр и счёта. Технический приём «срезка».

Практика: Отработка технического приёма «срезка». Совершенствование игры на столе разными ударами по элементам и в сочетании.
Организация игр на счёт: из 1-ой, 3-х, 5-ти, 7-ми партий с форой, свободной игрой.

6.Методика обучения (2 час):

Теория: «Сложные подачи. Парная игра», демонстрация и обсуждение. Планирование тренировки.

7.Оборудование и инвентарь (2 часа):

Практика: «Трудовой десант»: починка ракеток, сеток, стоек. Оформление информационного уголка.

8.Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 часа):

Теория: современные требования организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных. Наказание – выбывание после 1-2-х поражений.

Практика: участие в судействе на соревнованиях.

9.Общая физическая подготовка (74 час)

Теория: Упражнения, развивающих координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции. Простейшие удары, положения из которых они выполняются.

Практика: бег: 30м с высокого старта, 60м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1мин.30с; имитации: перемещение боком – 3мин в 3-метровой зоне, перемещение вперёд-назад – 1мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1мин, ударов «накат» справа.

10.Диагностические занятия (6 час)

Практика: выполнение нормативов.

11.Практика инструктора (10 час)

Теория: правила соревнований, ведение счёта, правила для судьи.

Практика: игры только из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию.

Масштаб соревнований – не выше городского, районного.

Судейство игр с новичками. Проведение соревнований. Судейство.

12.Участия в соревнованиях

В рамках программы обучающиеся могут участвовать в соревнованиях: командные и личные соревнования районного и городского масштаба. Участие в соревнованиях I и II юношеского разряда.

Планируемые результаты 2-й год обучения

По окончании 2-го года обучения обучающиеся будут обладать:

знаниями:

- о китайских спортсменах: Ван Лицинъ, Ван Хао, Ма Линь, Хао Шуай;
- о современных требованиях организации соревнований.

техническими навыками игры (ударами):

- выполняют технический приём «срезка» справа и слева без потери мяча;
- усовершенствуют выполнение ударов «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка», «накат» справа и слева с одного угла в два; подачи: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

Физическими навыками:

- выполняют нормативы бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; выполняют нормативы прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин.30 с., имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, смогут выполнять имитации ударов: «накат» слева, «накат» справа – 1 мин.

Учебный план 3 год обучения

Цель: создание условий для овладения техническим приёмом игры в теннис «топ-спин», совершенствования технических навыков игры.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать овладению техническим приемом «топ-спин» справа (слева);
- совершенствовать технические навыки игры - удары: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два; подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.
- познакомить с особенностями игры в теннис заслуженных корейских теннисистов: Ю Се Хьук, Рю Сеу Минь.

Развивающие:

- совершенствовать физические навыки: бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с; имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

Воспитательные:

- формировать гуманные качества личности, милосердие;
- воспитывать честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость;
- воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпение, трудолюбие.

Таблица 3

| № | Разделы | количество часов | | |
|---------------|--|------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Великие спортсмены тенниса | 2 | 2 | |
| 2 | История развития настольного тенниса. | 2 | 2 | |
| 3 | Краткие сведения о строении и функции организма человека. | 2 | 2 | |
| 4 | Роль физических упражнений для формирования здоровой личности. | 2 | 2 | |
| 5 | Формирование гигиенических навыков и способов закаливания. | 2 | 2 | |
| 6 | Основы техники и тактики игры в настольный теннис. | 110 | 8 | 102 |
| 7 | Методика обучения. | 2 | 2 | - |
| 8 | Оборудование и инвентарь. | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Психологическая подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | 72 | 4 | 68 |
| 12 | Диагностические занятия. | 4 | - | 4 |
| 13 | Практика инструктора | 10 | 2 | 8 |
| 14 | Участия в соревнованиях | | | |
| Итого: | | 216 | 30 | 186 |

Содержание учебного плана 3 год обучения

1. Вводное занятие. Великие спортсмены тенниса (2 час):

Теория: Перспективы деятельности. Спортсмены тенниса, занимающие призовые места. Игра на счёт, повторение. Разбор игровых ситуаций. Великие корейские теннисисты: Ю Се Хьюк, Рю Сеу Минь, особенности техники их игры, достижения.

2. История развития настольного тенниса (2 час)

Теория: История развития настольного тенниса, последние соревнования по теннису. Обсуждение основных моментов.

3. Краткие сведения о строении и функции организма человека (2 час)

Теория: Совершенствование организма человека, игра «Ракеткадром».

4. Роль физических упражнений для формирования здоровой личности (2 час)

Теория: Комплекс упражнений на укрепление рук и ног. Правила выполнения.

5. Формирование гигиенических навыков и способов закаливания (2 час)

Теория: участие в традиционном празднике ДДТ «Гигиена».

6. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (110 часов)

Теория: технический приём игры в теннис «топ-спин». «Топ-спин» против «подрезки» (против длинной подачи – «подрезки»); подачи с нижним (боковым) вращением различной длины. Особенности выполнения. Ошибки. Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практика: отработка технического приема «топ-спин».

Совершенствование технических навыков: связка, подача атакующий (защитный) удар; «восьмёрка»; Приём сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка». Удары: справа (слева) против «подставок», «подрезок», контрударов. Совершенствование игры в разных зонах.

Организация парных игр. Защита – «свечкой» с верхним (боковым) вращением.

7. Методика обучения (2 час)

Теория: Ошибки на соревнованиях. Выбор техники и тактики.

8. Оборудование и инвентарь (2 час)

Теория: ремонт инвентаря, инструменты и приспособления. Клей на водной основе, ТБ.

Практика: «Трудовой десант»: починка ракеток, сеток, стоек. Оформление информационного уголка.

9. Психологическая подготовка (2 часа):

Теория: самоконтроль поведения в соревнованиях. Упражнения на настрой. Типы характеров: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Практика: определение своего типа характера.

10. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 час)

Теория: Правила организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных. Наказание – выбывание после 1-2-х поражений.

Практика: Игры по правилам соревнований.

11. Общая физическая подготовка (72 час)

Теория: Упражнения на координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции. Сопоставление различных упражнений.

Практика: бег: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с; имитации: перемещение боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещение вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа.

12. Диагностические занятия (4 час)

Практика: выполнение нормативов.

13. Практика инструктора (10 час)

Теория: правила соревнований, ведение счёта, обязанности судьи.

Практика: игры из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию.

Масштаб соревнований – не выше городского, районного.

Проведение соревнований. Судейство игр с новичками.

14. Участия в соревнованиях

Участие обучающихся в командных и личных соревнованиях районного, городского, краевого масштаба. Участие в соревнованиях по III и II взрослому разряду.

Планируемые результаты

3-й год обучения

По окончании 3-го года обучения обучающиеся будут обладать:

Знаниями:

- об особенностях техники игры, достижениях заслуженных корейских теннисистов Ю Се Хьюк, Рю Сеу Минь;

Техническими навыками игры:

- выполняют технический прием «топ-спин» справа (слева);

- усовершенствуют выполнение ударов: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два; подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

Физическими навыками:

- выполняют нормативы бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин.30 с; имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперед-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

Учебный план 4 год обучения

Цель: создание условий для овладения техническими приёмами игры в теннис – «удар контр топ-спин».

Задачи:

Обучающие:

- способствовать овладению техническим приемом «удар контр топ-спин»;

- познакомить с состоянием физической культуры и спорта в России, тенниса, достижениями российских спортсменов;

- познакомить с особенностями игры в теннис теннисиста Белоруссии Владимира Самсонова;

- совершенствовать технические навыки игры - удары: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два; подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

Развивающие:

- совершенствовать физические навыки: бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с; имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

Воспитательные:

- воспитывать патриотические качества личности (гордость за спортивные достижения нашей страны; уважительного отношения к историческому прошлому страны, своего народа, его обычаям и традициям);
 - воспитывать волевые качества спортсмена;
 - формировать навыки самоконтроля, взаимодействия в парной игре.

Таблица 4

| № | темы | количество часов | | |
|---------------|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятии. Рассказ о белорусском спортсмене | 2 | 2 | |
| 2 | История развития настольного тенниса. | 2 | 2 | |
| 3 | Краткие сведения о строении и функции организма человека. | 2 | 2 | |
| 4 | Роль физических упражнений для формирования здоровой личности. | 2 | 2 | |
| 5 | Формирование гигиенических навыков и способов закаливания. | 2 | 2 | |
| 6 | Основы техники и тактики игры в настольный теннис. | 100 | 10 | 90 |
| 7 | Методика обучения. | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Оборудование и инвентарь. | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Психологическая подготовка. | 4 | 2 | 2 |
| 10 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | 72 | 4 | 68 |
| 12 | Диагностические занятия. | 8 | - | 8 |
| 13 | Практика инструктора | 10 | - | 10 |
| 14 | Участия в соревнованиях | | | |
| Итого: | | 216 | 32 | 184 |

Содержание учебного плана 4 год обучения

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятии. Рассказ о белорусском спортсмене (2 час):

Теория: состояние физической культуры и спорта в России. Теннис в России, российские спортсмены, особенности техники игры, достижения. Влияние физкультуры на игровые ситуации в настольном теннисе. Белорусский теннисист Владимир Самсонов, особенности техники его игры, достижения. Перспективы деятельности детского объединения.

2.История развития настольного тенниса (2 час):

Теория: Техника ведения игры в теннис прошлого и современности. Анализ, сопоставление соревнований. Обсуждение основных этапов.

3.Краткие сведения о строении и функции организма человека (2 час):

Теория: Влияние нагрузок на различные группы мышц ног, рук при тренировках.

4.Роль физических упражнений для формирования здоровой личности (2 час):

Теория: Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Комплекс упражнений на укрепление рук и ног.

5.Формирование гигиенических навыков и способов закаливания (2 час):

Теория: Посещение детьми традиционного праздника ДДТ «Гигиена». Влажная уборка теннисных столов. Спортивная форма.

6.Основы техники и тактики игры в настольный теннис (100 часов):

Теория: Технический приём игры в теннис «контр топ-спин». Особенности выполнения. Ошибки при выполнении.

Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практика: Совершенствование технических навыков: связка, подача атакующий (защитный) удар; «восемёрка»; «топ-спин» против «подрезки» (против длинной подачи – «подрезки»); подачи с нижним (боковым) вращением различной длины. Приём сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка», «топ-спин». Удары: справа (слева) против «подставок», «подрезок», контрударов. Совершенствование игры в разных зонах.

Организация парных игр. Защита – «свечкой» с верхним (боковым) вращением.

7.Методика обучения (4 час):

Теория: Обсуждение ошибок на соревнованиях. Выбор техники и тактики игры на счёт.

Практика: Игра с остановками на обсуждение тактики и техники игры.

8.Оборудование и инвентарь (4 часа):

Теория: Ремонт инвентаря, инструменты, приспособления, материалы, клей на водной основе. Техника безопасности. Правила склеивания накладок с основаниями ракеток. Ремонт сеток.

Практика: починка ракеток, сеток, стоек.

9.Психологическая подготовка (4 часа):

Теория: самоконтроль поведения в парных соревнованиях. Упражнения на настрой. Взаимодействие игроков в парной игре.

Практика: Парная игра на психологическую подготовку. Взаимодействие игроков в парной игре.

10. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 часа):

Теория: Повторение правил организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных. Виды таблиц: Личные соревнования, Парные соревнования, командные, Сводные таблицы.

Практика: Составление таблиц.

11. Общая физическая подготовка (72 часа):

Теория: упражнения, развивающие координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции.

Практика: Выполнение упражнений физподготовки.

12. Диагностические занятия (8 часов)

Практика: выполнение нормативов.

13. Практика инструктора (10 часов):

Практика: тренировка с новичками. Проведение соревнований. Судейство.

14. Участия в соревнованиях

Участие в одиночных, парных, командных соревнованиях по различным системам – I и II взрослого спортивного разряда.

Планируемые результаты

4-й год обучения

По окончании 4-го года обучения обучающиеся будут обладать:

Знаниями:

- о состоянии физкультуры и спорта, тенниса, в частности, в России;
- об особенностях техники игры теннисиста Владимира Самсонова,

Техническими навыками игры:

- при выполнении технического приема «удар контр топ-спин» (перекручивание);
- при выполнении ударов: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, «топ-спин» справа (слева); подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

Физическими навыками:

- выполняют нормативы бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с. Выполняют нормативы имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперед-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по итогам реализации программы обеспечивается достижение:

предметных результатов:

обучающиеся **знают:**

- историю развития настольного тенниса;
- состояния физкультуры и спорта, тенниса в России;
- о роли физических упражнений для здоровья;
- выдающихся спортсменов, особенности техники игры, достижения;
- технику выполнения ударов: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, «топ-спин» справа (слева), удар «контр топ-спин» (перекручивание); подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

Владеют:

- техническими приемами игры в настольный теннис: правилами, техниками, приемами, способами;
- навыками выполнения нормативов по физической подготовке (приложение 1);

личностных результатов:

- развитие интереса к виду спорта - теннис;
- развитие физических способностей: ловкости, быстроты движений и реакций, гибкости, выносливости и силы; оперативного мышления, всех видов внимания;

метапредметных результатов:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование нравственных качеств: честности, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости; волевых качеств: настойчивости, смелости, упорства, терпения, трудолюбия;
- сотрудничество со сверстниками, взаимопонимание для достижения общих результатов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица №5

| Позиции | Показатели |
|--|--------------------|
| Количество учебных недель | 36 |
| Количество учебных дней: | |
| 1 год обучения | 72 |
| 2 год обучения | 108 |
| 3 год обучения | 108 |
| 4 год обучения | 108 |
| Продолжительность каникул | с 30.12. по 10.01 |
| Даты начала и окончания учебного года | с 01.09. по 31.05. |
| Сроки начальной диагностики | сентябрь |
| Сроки промежуточной диагностики | декабрь |
| Сроки итоговой диагностики | май |
| Сроки промежуточной аттестации (при наличии) | май |

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Настольный теннис» необходимо:

Материально-техническое обеспечение программы

1. Помещения и спортивно-тренировочные площадки - спортивный зал.

2. Спортивное оборудование и приспособления:

- мячи;
- скакалки,
- обручи, гимнастические палки и коврики;
- столы и комплекты для настольного тенниса;
- теннисные тренажеры;
- табло;
- струбцина, валик, клей.

3. Технические средства:

- мультимедийное оборудование;
- компьютер.

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы, фотоархив;
- методические и дидактические разработки.

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное образование, соответствующе профилю программы, без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Формы аттестации и контроля: выполнение обучающимися возрастных нормативов по технической и физической подготовке, знание теории и техники игры в теннис (в соответствии с программным материалом каждого года обучения). Выполнение нормативов - наглядный показатель развития физических данных, сформированности практических навыков и умений по теннису.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: сводные таблицы по текущему и итоговому контролю, промежуточной аттестации (приложение 1).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, выполнение упражнений, работа на тренажерах.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания достижений обучающихся и оценки эффективности программы предусмотрен механизм оценки результатов. Ожидаемый конечный результат состоит в положительной динамике развития выполнения обучающимися возрастных нормативов по технической и физической

подготовке. В соответствии с этим предусмотрена система отслеживания качества учебного процесса по программе.

Текущий контроль уровня освоения программного материала обучающимися осуществляется посредством проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики (приложение 1).

Результат итоговой диагностики каждого учебного года является результатом промежуточной аттестации.

По окончании реализации программы проводится итоговый контроль, который учитывает уровень программного материала по итогам промежуточной аттестации.

Примерные нормативы для проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики

Формой подведения итогов реализации программы является выполнение обучающимися возрастных нормативов по технической и физической подготовке. Педагог вправе понизить требования нормативов для каждого ребёнка в связи с его индивидуальными особенностями и физическими возможностями.

Условные обозначения: **Д** – девочки; **М** – мальчики.

Примерные нормативы по *технической* подготовке первый год обучения (подготовительная группа, 6-9 лет)

Таблица №6

| № | наименование упражнений | Д | М |
|---|---|------|------|
| 1 | Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия | 20 | 30 |
| 2 | Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия | 20 | 30 |
| 3 | Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча | 30 с | 30 с |
| 4 | Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 8 | 8 |
| 5 | Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 8 | 8 |
| 6 | Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия | 10 | 10 |

Примерные нормативы по *физической* подготовке первый год обучения (подготовительная группа (6-9 лет)

Таблица №7

| | наименование упражнений | Д | М |
|----|---|---------|---------|
| 1. | Бег 30м с высокого старта (с) | 5,2-5,5 | 5,1-5,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 156-165 | 175-180 |
| 3. | Прыжок «кенгуру» (кол-во раз) | 5-8 | 10-12 |
| 4. | Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с | 15-18 | 18-20 |
| 5. | Имитация перемещений боком – 3мин в 3-метровой зоне (кол-во раз) | 90-95 | 105-110 |
| 6. | Имитация перемещений вперёд-назад – 1мин в 3-метровой зоне (кол-во раз) | 30-35 | 40-45 |
| 7. | Имитация ударов «накат» слева – 1мин. (кол-во раз) | 60-65 | 65-70 |
| 8. | Имитация ударов «накат» справа – 1мин. (кол-во раз) | 55-60 | 65-70 |

**Примерные нормативы по технической подготовке
Второй год обучения (младшая юношеская группа (10-11 лет))**

Таблица №8

| № | наименование упражнений | Д | М |
|----|--|-------|-------|
| 1 | Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия | 35 | 50 |
| 2 | Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия | 35 | 50 |
| 3 | Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча | 2 мин | 2 мин |
| 4 | Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 9 | 9 |
| 5 | Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 9 | 9 |
| 6 | Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1-я 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-я серия | 20 | 20 |
| 9 | Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии) | 5 | 8 |
| 10 | Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии) | 5 | 8 |

**Примерные нормативы по физической подготовке
Второй год обучения (младшая юношеская группа 10-11 лет)**

Таблица №9

| № | наименование упражнений | Д | М |
|----|--|----------|---------|
| 1. | Бег 30м с высокого старта (с) | 5,2-5,4 | 5,0-5,2 |
| 2. | Бег 60м с высокого старта (с) | 9,8-10,0 | 9,7-9,9 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 165-170 | 180-185 |
| 4. | Прыжок «кенгуру» (кол-во раз) | 7-10 | 12-14 |
| 5. | Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30с | 35-40 | 45-50 |
| 6. | Имитация перемещений боком – 3мин в 3-метровой зоне (кол-во раз) | 105-110 | 110-115 |
| 7. | Имитация перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне (кол-во раз) | 50-55 | 50-55 |
| 8. | Имитация ударов «накат» слева – 1 мин. (кол-во раз) | 65-70 | 75-80 |
| 9. | Имитация ударов «накат» справа – 1 мин. (кол-во раз) | 60-65 | 65-70 |

**Примерные нормативы по технической подготовке
Третий год обучения (подростковая группа 12-14 лет)**

Таблица №10

| № | наименование упражнений | Д | М |
|----|---|-------|-------|
| 1 | Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия | 50 | 60 |
| 2 | Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия | 50 | 60 |
| 3 | Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча | 3 мин | 3 мин |
| 4 | Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия | 30 | 30 |
| 5 | Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 8 | 8 |
| 6 | Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач) | 8 | 8 |
| 7 | Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии) | 10 | 15 |
| 10 | Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии) | 6 | 8 |

**Примерные нормативы по физической подготовке
Третий год обучения (подростковая группа 12-14 лет)**

Таблица №11

| № | наименование упражнений | Д | М |
|----|--|-----------|-----------|
| 1. | Интервальный бег 5 разХ20м (сумма времени) | 18,5-18,8 | 16,0-16,3 |
| 2. | Прыжок «кенгуру» (кол-во раз) | 12-15 | 15-20 |
| 3. | Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30с (кол-во раз) | 75-80 | 80-85 |
| 4. | Имитация перемещений боком – 3мин в 3-метровой зоне (кол-во раз) | 115-120 | 130-135 |
| 5. | Имитация ударов «накат» слева – 1мин. (кол-во раз) | 90-95 | 95-100 |
| 6. | Имитация ударов «накат» справа – 1мин. (кол-во раз) | 70-75 | 85-90 |

**Примерные нормативы по технической подготовке
Четвертый год обучения (старшая юношеская группа 15-18 лет)**

Таблица №12

| № | наименование упражнений | Д | М |
|---|---|-------|-------|
| 1 | Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча | 5 мин | 5 мин |
| 2 | Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия | 40 | 50 |
| 3 | Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 8 | 8 |
| 4 | Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач) | 8 | 8 |
| 5 | Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии) | 15 | 20 |
| 6 | Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии) | 8 | 10 |

**Примерные нормативы по физической подготовке
Четвертый год обучения (старшая юношеская группа 15-18 лет)**

Таблица №13

| | наименование упражнений | Д | М |
|----|---|-----------|-----------|
| 1. | Интервальный бег 5 разХ20м (сумма времени) | 18,0-18,3 | 15,5-15,8 |
| 2. | Прыжок «кенгуру» (кол-во раз) | 15-20 | 20-25 |
| 3. | Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с (кол-во раз) | 85-90 | 85-90 |
| 4. | Имитация ударов «накат» слева – 1мин. (кол-во раз) | 100-110 | 110-120 |
| 5. | Имитация ударов «накат» справа – 1мин. (кол-во раз) | 90-95 | 105-110 |

Критерии оценки результативности программы:

В - высокий уровень – успешное усвоение обучающимися более 60% содержания программного материала, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике;

С - средний уровень – успешное усвоение обучающимися от 30% до 60% содержания программного материала, при применении полученных знаний, умений на практике испытывает затруднения, допускает ошибки;

Н - низкий уровень – успешное усвоение менее 30% содержания программного материала, может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Особенности организации образовательного процесса - очная форма обучения. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является занятие, которое в зависимости от цели деятельности, может быть разного типа: занятие изучения и первичного закрепления новых знаний, закрепления знаний и способов деятельности, комплексное, обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, итоговое.

Организация различных форм занятий: тематических, практических, дискуссий, экскурсий, учебной игры и нетрадиционных занятия-соревнования (конкурсные программы, турниры, викторины), чаепитие - позволяет создать благоприятные условия для деятельности детей и способствует развитию интереса к деятельности.

Учебные группы подбираются с учётом возраста и общефизической подготовленности: детская, подростковая, юношеская. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа. На занятиях обучающиеся распределяются по 2-4 человека на один стол. Ещё от 2 до 6 человек могут параллельно заниматься на тренажёрах, скакалках. Потом могут меняться по круговой системе. При большом количестве детей применяется поточный метод.

Для реализации программы используются следующие методы:

- словесные (беседы, демонстрационные рассказы),
- наглядные (демонстрационные таблицы, схемы),
- игровые (игры с теннисным шариком),
- проблемного обучения (эвристические беседы, викторины, тесты), практические (технические занятия, итоговые по выявлению практических умений).

Для эффективной реализации цели программы выбраны личностно-ориентированные технологии: коллективной деятельности, проблемно-поисковые, коммуникативные, здоровьесберегающие, игровые.

Коллективные дела способствуют:

- формированию коллективных качеств: взаимопомощи, взаимовежливости, сопереживания ответственности за общее дело;
- формированию навыков работы в коллективе;
- раскрепощению личности и развитию его способностей (даже неуспевающий ребёнок в коллективе подтягивается, у него формируется желание стать лучше);
- формированию качества самооценки своей деятельности и других;
- развитию желания работать сообща.

Формы КД:

- коллективное задание;
- подготовка спортивного соревнования.

Познавательные коллективные дела:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы.

Проблемно-поисковые технологии способствуют развитию:

- памяти, воображения, мышления;
- умений: обобщать, анализировать.

Формами организации этих технологий на занятии являются: проблемные ситуации, обсуждения спортивных соревнований.

Здоровьесберегающие технологии (комплексы физических минуток и упражнений, способы здорового образа жизни) направлены на формирование и развитие здоровьесберегающих компетенций у обучающихся.

В содержание программы включены здоровьесберегающие мероприятия ДДТ:

- вводное занятие «Техника безопасности на занятии»,
- беседы: «Правила поведения на дороге», «Основы безопасной жизнедеятельности»,
- праздник «Гигиена – путь к здоровью!» и т.д.
- тематические мероприятия: «Безопасное колесо», «Папа, Мама, Я – здоровая семья!», «Масленица!».

Применение **игровых технологий** на занятиях первых лет обучения позволяет развивать интерес у детей к деятельности, делает учебно-воспитательный процесс непринуждённым. Дидактические игры способствуют систематизации знаний и способов действий, т.к. направлены на повторение и закрепление изученного материала.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия:

1. Организационный этап
2. Актуализация знаний обучающихся
3. Изучение новых знаний.
4. Практическая работа
5. Закрепление полученных знаний, умений
6. Подведение итогов и рефлексия

Все обучающиеся должны ежедневно делать общие физические упражнения - структура каждого занятия включает элементы общей и специальной разминки (15 мин.); выполнять индивидуальные задания педагога для совершенствования техники игры. Сроки овладения спортивным мастерством во многом зависят от правильной организации учебно-тренировочного процесса, прилежания обучающихся и условий работы детского объединения.

Каждый этап учебно-тренировочного процесса имеет свои особенности. Первый год занятий настольным теннисом - самый ответственный. От того как будет усваиваться материал начального обучения, зависит успех дальнейшего овладения техникой и тактикой игры. На первом году обучения основное внимание уделяется общефизической подготовки, а также изучению элементов техники игры в ближней и средней зонах (подготовительные, специальные, и

имитационные упражнения для ног, рук). В это время закладываются основы игрового процесса. Упражнения развивают координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции; учат правильному хвату ракетки. Обучающиеся разучивают базовые элементы техники - стойку, простейшие удары и из каких положений правильно выполнять их.

Разучиванию элементов техники у стола обязательно предшествует предварительная подготовка и изучение всех основных ударов слева и справа «накатом». Основные удары полностью осваивают на тренировке у стенки, после чего переходят к одиночным ударам по специально подброшенному мячу у стола. Играть между собой на счёт можно начинать с третьего четвёртого месяца обучения, но не более 1-3 партий в конце учебно-тренировочных занятий. К соревнованиям обучающиеся допускаются после 6-8 месячной подготовки.

Тренировочный план по годам обучения (приложение 2).

Таблица №14

| Название раздела | Дидактический материал | Оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|--|---|
| Вводное занятие | Информационный стенд. Фотографии, награды объединения. Фото-иллюстрации (спортсмены мира) | Спортивное оборудование | Беседа. Инструктаж по ТБ |
| Физическая культура и спорт в России. История возникновения настольного тенниса. | Информационный стенд. Фото-иллюстрации (спортсмены мира), интернет-ресурсы | Компьютер, телефоны | Беседа, опрос, обсуждение соревнований |
| Краткие сведения о строении и функции организма человека. | Таблицы «Строение человека», «Группы мышц» | Компьютер, телефоны, игра «Ракетка-дром» | Беседа, опрос |
| Роль физических упражнений для формирования здоровой личности. | - | Спортивное оборудование (скакалки, скамейки, гимнастические палочки, обручи) | Выполнение упражнений |
| Формирование гигиенических навыков и способов закаливания | Таблица «Режим дня», иллюстрации «Закаливание» | Спортивное оборудование (скамейки, скакалки) | Беседа, опрос, выполнение упражнений, практическая работа (субботник) |
| Основы техники и тактики игры в | Схемы, карточки ударов, перемещений игрока | Ракетка, тренажеры, | Отработка ударов, упражнений, |

| | | | |
|--|---|---|--|
| настольный теннис. | | зеркало | организация соревнований |
| Методика обучения. | - | Ракетка, тренажеры, зеркало | Отработка ударов, упражнений |
| Оборудование и инвентарь. | Видео «Ремонт ракеток» | Струбцина, валик, клей, тренажеры | Практическая работа |
| Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | Таблицы: личные соревнования, парные соревнования, командные, сводные. | Табло | Участие в соревнованиях |
| Общая физическая подготовка. | - | Гимнастические коврики, спортивное оборудование | Выполнение упражнений физподготовки, нормативов, анализ упражнений |
| Диагностические занятия. | - | Спортивное оборудование | Выполнение упражнений нормативов |
| Судейская практика | Таблицы по личным соревнованиям | Табло | Судейство игр с новичками |
| Практика инструктора | Схемы полуфиналов, финалов игр. Таблицы: личные соревнования, парные соревнования, командные, сводные. | Табло | Помощь в судействе на уровне объединения, судейство соревнований |
| Психологическая подготовка. | Набор «Типы характеров», интернет-ресурсы | Компьютер, телефоны | Практическая работа |

Основные направления воспитательной работы:

1.Интеллектуальное развитие (формирование информационных знаний) - развитие способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Формы реализации:

- учебные занятия (применение на занятиях метода проблемного обучения позволяет развивать у детей интеллектуальные способности);
- участие в конкурсах, соревнованиях (даёт возможность ребёнку систематизировать и оценить свои знания и умения);
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические беседы.

2.Здоровьесберегающее - демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; понимание важности здоровья для будущего самоутверждения;

Формы реализации:

- физкультурные минутки на каждом занятии и разминки;
- спортивные праздники и соревнования («Папа, мама, я – спортивная семья»);
- беседы:

- ознакомление со свойствами организма;
- «Если дети любят мыло и зубной порошок, эти дети очень милы, поступают хорошо»;
- «Хорошая, полезная и вкусная еда – здоровью вашему поможет всегда»;
- «Азбука безопасности»;
- трудовая деятельность.

3. Нравственное – формирование нравственных качеств.

Формы реализации:

- проводы выпускников;
- праздники, посвященные Дню Матери; Дню Защитника Отечества;
- просмотр художественных и документальных фильмов;
- цикл бесед:
 - «Школа вежливости»,
 - «О доброте и отзывчивости»,
 - «Ты не один на свете».

4. Гражданско-патриотическое - формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Формы реализации:

- тематические беседы («23 февраля», «9 мая», «Герои Алтая»);
- встречи с воинами-интернационалистами, интересными людьми;
- проведение конкурсов, праздников, посвященных памятным датам («Мы - будущие защитники Отечества», «Память всегда жива», «Мы Вас знаем»);
- посещение музеев.

5. Трудовое - формируется в процессе подготовки и уборки своих рабочих мест; подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям. На каждом практическом занятии формируются качества: самостоятельности, аккуратности, желания довести работу до конца, самооценки и коррекции своей деятельности.

6. Досуговое – через создание условий для проявления детьми инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях.

Формы реализации:

- участие в мероприятиях ДДТ;
- День матери;
- Праздник Осени;
- Новогодний праздник;
- праздничный концерт для мам;
- итоговое занятие в каждом учебном году.

Работа с родителями направлена на повышение эффективности учебно-воспитательного процесса

Формы взаимодействия:

- анкетирование родителей;
- индивидуальные беседы;
- проведение консультаций;
- оформление уголка информации для родителей (памятки для родителей, информационные объявления, тематические стенды);
- родительские собрания;
- наглядные формы пропаганды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
2. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас. — М: Просвещение, 1987.
3. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. — М.: Талка, 1991.

Электронные ресурсы

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Физическая культура и спорт. / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцын. — М.: Академия, 2006.
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис. — М.: Физкультура и спорт,1990.
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
3. Радивой, Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. — М.: Виста Спорт, 2005.
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
4. Фримерман, Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. — М.: Олимпия Пресс, 2005.
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

Сводная таблица по промежуточной аттестации

ФИО ПДО _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»

Д/О «Импульс»

Группа № _____

| № | Год обучения ФИ обучающегося | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | Итог |
|----------|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | | | | | | |
| 11. | | | | | | |
| 12. | | | | | | |

Протокол итогового контроля

ФИО ПДО _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»

Д/О «Импульс»

Группа № _____

| | Оцениваемый параметр | | | | | | | Уровень освоения программного материала по итогам промежуточной аттестации (итог промежуточной аттестации) | Итог (выставляется в протокол) |
|----|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------------|--------------|--|--------------------------------|
| | Ф.И обучающегося | Координация (прыжки) | Выносливость (имитация) | Скорость (бег) | Выдержка, постепенность | Знание теории (ударов, приемов) | Техника игры | | |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога

Подписи членов комиссии

Тренировочный план по годам обучения

Тренировочный план первого года обучения:

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Показ способа держания ракетки, различные упражнения с мячом и ракеткой, жонглирование и т.п. – **сентябрь - май**
4. Элементы техники ударов у тренировочной стенки, перед зеркалом – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
9. Подставка и накат слева против подставки – **октябрь - ноябрь**
10. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката. Накаты слева и справа поочередно против накатов - **январь – февраль**
9. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката. Накаты слева и справа поочередно против накатов, подачи накатом и подрезкой слева и справа - **март-май**
10. Вспомогательные упражнения, правила игры на счёт - **апрель-май**

Тренировочный план второго года обучения.

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Повтор различных упражнений с мячом и ракеткой, жонглирование и т.п. – **сентябрь - май**
4. Повтор техники ударов у тренировочной стенки, перед зеркалом – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
11. Подставка и накат слева против подставки, срезки – **октябрь - ноябрь**
12. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против подставки и наката, срезки, накат слева против подставки и наката,
Срезки. Накаты слева и справа поочередно против накатов, срезок – **январь-февраль**
9. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката. Накаты слева и справа поочередно против накатов, срезок, подачи накатом и подрезкой слева и справа - **март-май**
10. Вспомогательные упражнения, правила игры на счёт - **апрель-май**

Тренировочный план третьего года обучения.

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Повтор различных упражнений с мячом и ракеткой, жонглирование и т.п. – **сентябрь-май**
4. Повтор техники ударов у тренировочной стенки – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
13. Подставка и накат слева против подставки, срезки – **октябрь - ноябрь**
14. Накат справа против топ-спина, накат слева против топ-спина - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против подставки и наката, срезки, накат слева против подставки и наката,
Срезки. Накаты слева и справа поочередно против накатов, срезок – **январь-февраль**
9. Накат справа против топ-спина, накат слева против топ-спина. накаты
Слева и справа поочередно топ-спина, подачи накатом и подрезкой слева и справа - **март-май**
10. Вспомогательные упражнения, правила игры на счёт - **апрель-май**

Тренировочный план четвертого года обучения.

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Повтор различных упражнений с мячом и ракеткой - **сентябрь-май**
4. Повтор техники ударов у тренировочной стенки, перед зеркалом – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
15. Подставка и накат слева против подставки, топ-спина - **октябрь-ноябрь**
16. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против топ-спина, срезки, накат слева против топ-спина,
Срезки. Накаты слева и справа поочередно против накатов – **январь-февраль**
9. Топ-спин против контр топ-спина - **март-май**
10. Правила игры на счёт - **апрель-май**