

<p><i>Рассмотрена на заседании педагогического совета №1, протокол № 1 от «10» апреля 2023 г.</i></p>	<p><i>«Утверждаю»: Директор ЧУДО «Галантиум» Синицына Н.С. / _____ / «10» апреля 2023г.</i></p>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный
Язык преподавания: русский
Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Баранов Егор Павлович,
педагог дополнительного образования

Москва-2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ</i>	<i>СТРАНИЦЫ</i>
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Планируемые результаты	4
1.4. Основные педагогические принципы	4
1.5. Формы организации образовательной деятельности	5
2. Содержание программы	5
1 год обучения	
2.1. Учебно-тематический план	5
2.2. Содержание учебно-тематического плана	5
2.3. Календарно-тематическое планирование занятий	9
2 год обучения	
2.4. Содержание учебно-тематического плана	12
2.5. Календарно-тематическое планирование занятий	14
3. Формы контроля и оценочные материалы	17
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»** (далее – Программа) разработана на основании действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов, определяющих содержание дополнительного образования детей, а также с учётом социально-психологического статуса **от 6 лет**.

Программа **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня**.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки настольного тенниса, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Программа направлена на укрепление здоровья детей и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность

В детском возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста и школьники с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

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

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

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных **физических качеств** – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют **личностные качества ребенка**: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения с акцентом на раскрытие способностей в освоении двигательных умений и навыков и общую физическую подготовку.

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку) - дети учатся переправлять мяч через сетку.

1.2. Цель:

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять и развивать сердечно – сосудистую и дыхательную системы.
- Формировать осанку, костно-мышечный корсет.

Образовательные:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
- Развивать координационные способности - меткость, глазомер.
- Развивать скоростные способности;
- Развивать психофизиологические процессы (восприятие, мышления. внимания, памяти.)
- Развивать общую моторику.

Воспитательные:

- Приобщать к выполнению физических упражнений.
- Воспитывать организованность, самостоятельность, активность.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Планируемые результаты:

Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих **результатов**:

- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, ловкость, глазомер, быстроту реакции и движений, подвижность в суставах).
- Освоение правил игры в настольный теннис.
- Формирование умений согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
- Выработка четких координированных движений.
- Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Выработанное чувство уверенности в себе.
- Развиты дисциплина, чувство коллективизма, воля, целеустремленность.

1.4. Основные педагогические принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип последовательности и систематичности при обучении детей движениям означает подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого..

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей при организации двигательной активности детей означает, что учитываются их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

-Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

-Принцип развивающего эффекта требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.5. Формы организации образовательной деятельности.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие.

Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Освоение программы происходит в группе до 4 человек.

На занятиях применяется индивидуальный подход к каждому ребёнку. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятие состоит из двух частей по 30 минут, продолжительность всего занятия - 60 минут с обязательным 10-минутным перерывом между частями.

Срок реализации программы – 2 года (72 часа в год).

Зачисление на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по заявлению родителей (законных представителей) без предварительных творческих испытаний.

2. Содержание.

2.1. Учебно-тематическое планирование.

№п/п	Виды программного материала	Количество часов	
		Группа (год обучения)	
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
2.	Физическая подготовка	30	30
3.	Технико-тактическая подготовка	40	40
4.	Текущие и контрольные испытания	2	2
5.	Психологическая подготовка	В процессе занятий	
	ИТОГО:	72	72

2.2. Содержание учебно-тематического планирования.

Характеристика основных компонентов программы.

Программа включает в себя следующие темы обучения:

1. Теоретическая подготовка.
2. Физическая подготовка:
(общая и специальная физическая подготовка)
3. Техническая подготовка по настольному теннису.
4. Тактическая подготовка по настольному теннису.
5. Психологическая подготовка.

б. Текущие и контрольные испытания.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой, об истории физической культуры и избранном ими виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Изучение теоретического материала спланировано в ходе практических занятий. Теоретическая подготовка - это формирование у обучающихся специальных знаний и умение использовать эти знания на практике.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает два вида деятельности: **«Общая физическая подготовка»** где даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.).

И **«Специальная физическая подготовка»** где представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приемам настольного тенниса.

В разделе **«Игровая подготовка»** - педагог сам подбирает упражнения, игровые задания, подвижные игры и игры спортивного характера в соответствии с физиологическими возможностями занимающихся по измененным и упрощенным правилам.

Раздел **«Техническая подготовка»** представляет собой процесс освоения техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет игрок; степенью их освоения; и результативностью игры на теннисном столе.

Объем и содержание технической подготовки изменяются в соответствии с задачами занятия (тренировки) на разных её этапах. Техника выполнения двигательных действий и методика обучения постоянно совершенствуются на занятиях в секции.

Раздел **«Тактическая подготовка»** подразумевает необходимые знания, которые формируют умение правильно вести борьбу с соперниками, т. е. вырабатывается так называемое тактическое мышление, способность быстро воспринимать и правильно оценивать ход игры, творчески и правильно принимать решения. Тактическая подготовка осуществляется различными способами, основной из них – это повторное выполнение действий по предварительно разработанному тактическому плану в условиях тренировочных занятий. Содержание и методика тактической подготовки отражает современные тенденции в развитии тактики, выражающиеся в развитии творчества ученика, сочетании коллективизма с индивидуальным творчеством.

Раздел **«Психологическая подготовка»** представляет собой педагогический процесс воспитания ребенка как личности, отвечающей современным социальным запросам и способностью преодолевать психологические трудности, свойственные спортивной деятельности. Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Весь процесс психологической подготовки делится на две части:

Общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы занятий и направлена на воспитание ребёнка как гражданина, и мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности и освоение норм спортивной этики.

Игровая психологическая подготовка осуществляется установка на отдельную игру, на ближайшие соревнования, на сдачу тестов и т.д. и предусматривает создание наивысшей психологической готовности к спортивной борьбе.

Психологическая подготовка включает и морально-волевую подготовку, т.е. воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, самообладания, решительности. Здесь же анализируется поведение воспитанников во время соревнований и тренировок, их взаимоотношения вне спортивной деятельности.

В разделе «**Текущие и контрольные испытания**» используются упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Здесь возможны различные варианты оценивания занимающихся с учётом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Контроль проводится несколько раз в течение учебно-тренировочного процесса: на начало и конец года, и после прохождения (завершения) каждого раздела программного материала.

1 год обучения:

I. Теоретическая часть.

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов (до 5 минут на учебных занятиях).

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.

Здоровье и физическое развитие человека. Личная гигиена спортсмена. Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

II. Практическая часть.

Вводное занятие в образовательную программу – 1ч.

Общая физическая подготовка – 20ч.

Развитие основных физических качеств.

Круговые тренировки на развитие основных физических качеств; специальные упражнения, комплексы и т.д.

Развитие силы – упражнения с повышенным сопротивлением: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением тяжести собственного тела; упражнения статического и динамического характера.

Развитие быстроты (скоростные качества) – упражнения скоростно- силовой направленности; скоростные упражнения; игровые и соревновательные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости – выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; выполнение упражнений умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно- гликолитическим возможностям организма; подвижные игры с большой моторной плотностью; упражнения дающие возможность оказывать точно дозированное воздействие (например: темповый бег на 100-200 м. в чередовании с ходьбой; медленный бег до 1,5-2 минут и т.п.).

Развитие ловкости – любые упражнения имеющие элементы новизны; применение различных двигательных действий и движений в разнообразных условиях (упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями); физические упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры.

Развитие подвижности в суставах – упражнения на растягивание; маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них.

Развитие прыгучести– разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, перепрыгивания из приседа, спрыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и

прыжки с отягощением).

Специально физическая подготовка (10ч.)

Спортсмен, играющий в настольный теннис должен обладать специальными физическими качествами – чувство мяча, быстрота реакции, быстрота ударных движений, быстрота передвижений.

Упражнения для развития специально-физических качеств надо использовать на всех этапах подготовки спортсмена, т.к. с развитием игровых умений прогрессирует темп и сложность выполнения специальных упражнений.

Они выполняются все время на более высоком уровне и имеют наибольший тренировочный эффект. Творческое использование упражнений СФП, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений с ракеткой и мячом.

Дошкольный возраст - наиболее благоприятен для развития чувства мяча у теннисистов.

Развитие чувства мяча моделируется при помощи: упражнений на точность многократного выполнения технических элементов (в одном или разном направлении, темпе и зонах). Различные набивания (жонглирования) мяча на ракетке и набивания мяча у стенки. Игра на столе по заданию; упражнения на изменение высоты и длины траектории полета мяча. Выполнение этих упражнений в различных сочетаниях.

Технико-тактическая подготовка (40ч.)

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью игры.

В структуре технической подготовленности спортсмена выделяются базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия составляющие основу техники настольного тенниса.

Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.

Базовая техника. Хватка ракетки – овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и в упражнениях с различными заданиями.

Жонглирование мячом – упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча: правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом: подвешенным на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары о стенку правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом. Бег с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары ракеткой по мячу:

Овладение базовой техникой с работой ног после освоения элементарных упражнений с ракеткой и мячом рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинки стола или тренировочной стенки, серийные удары (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемый тренером, партнером, тренажером);

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинки стола, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, а затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход игры. Основной метод приобретения знаний по тактике игры в настольном теннисе - это метод моделирования тактики игры в настольный теннис, игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии: игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях. Игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

Игровая подготовка делится на базовые игры – по настольному теннису и подвижные игры с элементами спортивных игр.

В настольном теннисе игры на счет выполняются на каждом занятии в конце основной части тренировки (5-7 минут), а подвижные игры проводятся в конце разминки (5-7 минут).

Спортивные игры на материале игр в настольный теннис:

- игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «перебрось мяч», «из обруча в обруч», «попади мячом в катящийся обруч», «вертушка».

- игры на равновесие с мячом и ракеткой: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, «не дай мячу скатиться», «с ракетки на ракетку» и т.д.

- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой.

Подвижные игры

на материале – «Гимнастика с элементами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Черезхолодный ручей», «Альпинисты», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

на материале – «Лёгкая атлетика»: «Пятнашки», «Горелки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Текущие и контрольные испытания промежуточной аттестации – 2 ч.

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

- выполнение контрольных нормативов по технической подготовке.

- аттестация на конец учебного года.

2.3.Календарно-тематическое планирование занятий

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Контроль-ные занятия, зачеты, соревнования.</i>
СЕНТЯБРЬ			
1.	Введение в программу курса: «Настольный теннис». Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.	1	
2.	ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Игра «У медведя во бору».	3	
3.	ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Игра «пятнашки».	4	Сдача контрольных нормативов ОФП
ОКТАБРЬ			
4.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Игра «Точно в мишень».	2	
5.	ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Игра «не оступись»	2	
6.	ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Игра «два Мороза».	2	
7.	ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе.	2	Сдача нормативов СФП
НОЯБРЬ			
8.	ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча ракеткой у стены с отскоком мяча от пола. Игра «Метко в цель».	2	
9.	ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Игра «Пингвины с мячом».	2	
10.	ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Эстафеты с элементами спортивных игр.	4	Соревнования жонглирование мяча на ракетке
ДЕКАБРЬ			
11.	ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте.	2	

	Игры с подбрасыванием и ловлей тен. мяча.		
12.	ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	2	
13.	ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглирование мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	2	
14.	Соревнования по жонглированию мяча на ракетке в парах и у стенки. Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	2	Новогодний турнир по наст. теннису
ЯНВАРЬ			
15.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенство-вание основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	2	
16.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Игра «Бой петухов».	2	
17.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке у стены с отскоком мяча от пола и без отскока. Соверш-ние техники толчка мяча ракеткой слева на тен.столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком слева). Игра «Прыгающие воробьшки».	4	Сдача промежуточн ых тестов по ОФП и СФП
ФЕВРАЛЬ			
18.	ОФП, СФП, жонглирование мяча двумя ракетками. Обучение техники толчка мяча ракеткой справа на тен. столе, (основная стойка теннисиста). Игра «Альпинисты».	2	
19.	ОФП, СФП, жонглирование мяча двумя ракетками. Освоение техники толчка мяча ракеткой справа на тен. столе (обратить внимание на стойку теннисиста при игре толчком мяча справа). Игра «Пятнашки тен. мячом»	2	
20.	ОФП, СФП. Закрепление техники толчка мяча ракеткой справа на тен. столе (обратить внимание на основную стойку при толчке справа). Игра «Салки-догонялки»	2	
21.	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком справа). Игра «Воробьи и вороны».	2	
МАРТ			
22.	ОФП, СФП. Обучение технике подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование толчка слева. Эстафеты с элементами подвижных игр	2	
23.	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3	
24.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3	Техника выполнения толчка слева (у

			стены)
АПРЕЛЬ			
25.	ОФП, СФП. Обучение технике подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Совершенствование толчка справа. Эстафеты с элементами жонглирования	2	
26.	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка справа. Эстафеты с элементами жонглирования.	2	
27.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка справа. Подвижные игры с мячами.	2	
28.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и толчка мяча справа на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».	2	Техника толчка справа (у стены)
МАЙ			
29.	ОФП, СФП. Обучение игре на сет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	2	
30.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис. Спортивная игра «пионербол».	2	
31.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	2	Сдача нормативов ОФП
32.	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису, домашнее задание на лето.	2	Сдача нормативов СФП

2.4. 2 год обучения.

I. Теоретическая подготовка.

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов.

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса».

Физическая культура и спорт в России. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление упражнений и игр с мячом.

Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Понятие - физические качества и их воспитание и совершенствование.

Спортивная игра – настольный теннис. Подбор и обращение со спортивным инвентарем в настольном теннисе.

II. Практическая часть.

Обще физическая подготовка – 20 ч.

Развитие основных физических качеств. Круговые тренировки на развитие основных физических качеств; специальные упражнения.

Развитие силы – упражнения с повышенным сопротивлением; упражнения с внешним

сопротивлением; упражнения с преодолением тяжести собственного тела; упражнения статического и динамического характера.

Развитие быстроты (скоростные качества) – упражнения скоростно- силовой направленности; скоростные упражнения; игровые и соревновательные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости – выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; выполнение упражнений умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно- гликолитическим возможностям организма; подвижные игры с большой моторной плотностью; упражнения дающие возможность оказывать точно дозированное воздействие (например: темповый бег на 100-200 м. в чередовании с ходьбой; медленный бег до 1,5-2 минут и т.п.).

Развитие ловкости – любые упражнения имеющие элементы новизны; применение различных двигательных действий и движений в разнообразных условиях (упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями); физические упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры.

Развитие подвижности в суставах – упражнения на растягивание; маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них.

Развитие прыгучести – разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, выпрыгивания из приседа, спрыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и прыжки с отягощением).

Специально физическая подготовка 10ч.

Используя оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции на втором году обучения начинаем углубленно развивать быстроту реакции, увеличивая вариативность техники и тактики.

- упражнения на неожиданное изменение направления полета мяча;
- упражнения на смену вращения мяча;
- совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;
- выполнение этих упражнений при игре на счет и в имитационном виде.

Техническая подготовка 40ч.

Подставка слева. Обучая удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличиваем силу удара.

Обучение подставке слева на половине стола в передвижении (обратить внимание на темп ударов). Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4месяцев атакующему удару, но можно и одновременно.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа.

Подача. Обучение подачи накатом справа и слева по прямым и по диагоналям, в ближнюю или дальнюю зону стола. Обучение подачи с нижним вращением справа и слева по прямым и по диагоналям, в ближнюю или дальнюю зону стола.

Прием подач. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Научить приему подач с нижним вращением срезкой и накатом.

Передвижение у стола. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с

ситуацией одношажный скользящий и попеременный способы передвижения.

Тактическая подготовка. Начать работу по развитию тактического мышления. Научить одному или нескольким (в зависимости от усвояемости обучающихся) вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом обучать стандартным комбинациям:

- подставка слева + атакующий удар справа;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из ближней зоны;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.

Игровая подготовка делится на базовые игры – по настольному теннису и подвижные игры с элементами спортивных игр.

В настольном теннисе игры на счет выполняются на каждом занятии в конце основной части тренировки (5-7 минут), а подвижные игры проводятся в конце разминки (5- 7 минут).

Спортивные игры на материале игр в настольный теннис:

- **групповые игры:** «круговая вертушка», «дворник», «один против всех», двое на двое (парами);

- **игры по заданию:** правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, игры только в нападении или только в защите, игры с переходом (победитель переходит на стол выше, а проигравший на стол ниже), игры с приседаниями, с касанием рукой о стенку, о пол и т.д.;

- **игры - развлечения:** игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой.

Подвижные игры:

на материале – «Гимнастика с элементами акробатики». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Черезхолодный ручей», «Альпинисты», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

на материале – «Лёгкая атлетика». «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Текущие и контрольные испытания просежующей аттестации – 2ч.

Выполнение контрольных нормативов.

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение нормативов по технике игры в настольный теннис;
- аттестация на конец учебного года.

2.5. Календарно-тематическое планирование занятий

<i>№ занятия</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Контрольные занятия, зачеты, соревнования.</i>
СЕНТЯБРЬ			

1.	Введение в о программу курса: «Настольный теннис». Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Беседа о спортивной форме и инвентаре. Спортивные игры на улице с мячом (развитие координации)	1	
2	ОФП ,СФП. Повторение жонглирования мячами разного диаметра на месте и в движении.	4	Нормативы ОФП
	ОФП, СФП. Повторение хвата ракетки и жонглирования теннисным мячом на ракетке на месте и в движении.	3	
ОКТАБРЬ			
3	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Повторение жонглирования мяча у стены правой и левой стороной ракетки. Игра «Точно в мишень».	2	
4	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование различных видов жонглирования теннисного мяча на ракетке. Игра «не оступись»	2	Сдача нормативы СФП
5	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Жонглирования мяча на ракетке: на месте, в движении, у стены с отскоком об пол и без отскока мяча об пол. Игра «два Мороза».	2	
6	ОФП, СФП. Закрепление правильного хвата ракетки, проведение эстафет с элементами жонглирования теннисного мяча на ракетке	2	
НОЯБРЬ			
7	ОФП, СФП. Повторение толчка мяча на тен/столе левой стороной ракетки. Игра «Метко в цель».	2	Тестирование по жонглированию мяча на ракетке
8	ОФП, СФП. Повторение толчка мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Игра «Пингвины с мячом».	2	
9	ОФП, СФП. Совершенствование жонглирования в парах с отскоком мяча об пол и без отскока. Игра «Третий лишний.	2	
10	ОФП, СФП. Совершенствование толчка мяча на теннисном столе правой и левой стороной ракетки. Эстафеты с элементами спортивных игр	2	
ДЕКАБРЬ			
11	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча на теннисном столе с правильной работой ног. Игры с подбрасыванием и ловлей тен. мяча.	2	Соревнования жонглирование мяча на ракетке

12	ОФП, СФП. Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	2	
13	ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при игре у теннисного стола толчком ракеткой справа и слева поочередно. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	2	
14	Соревнования по настольному теннису (прохождение полосы препятствий с элементами жонглирования и игры в настольный теннис). Домашнее задание на зимние каникулы (индивидуально).	2	Новогодний турнир по наст.теннису
ЯНВАРЬ			
15	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой на теннисном столе, обратить внимание на технику выполнения основной стойки теннисиста. Жонглирование мяча на ракетке левой рукой на месте. Игра «Змейка».	2	
16	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча ракетками в парах на месте и в движении. Закрепление игры толчком мяча ракеткой на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста). Игра «Бой петухов».	2	Сдача промежуточных тестов по ОФП
17	ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком слева). Игра «Прыгающие воробышки».	4	Сдача промежуточных тестов по СФП
ФЕВРАЛЬ			
18	ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками на месте. Игра на теннисном столе толчком мяча ракеткой с тренером. Игра «Альпинисты».	2	
19	ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками в движении. Игра на теннисном столе толчком мяча ракеткой. Игра «Пятнашки теннисным мячом»	2	
20	ОФП, СФП. Обучение и совершенствование игры на счет на точность и по упрощенным правилам игры в наст.теннис. Игра «Салки-догонялки»	2	
21	ОФП, СФП. Совершенствование игры в «вертушку» толчком мяча ракеткой. Игра «Воробы и вороны».	2	
МАРТ			
22	ОФП, СФП. Повторение технике подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование толчка	2	

	слева. Эстафеты с элементами подвижных игр		
23	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на тен.столе правой стороной ракетки. Обучение техники накатаслева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3	Соревнования: жонгл-ние мяча левой рукой
24	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи справа и наката мяча слева на теннисном столе. Игра «Курица и коршун».	3	Жонглирование мяча двумя ракетками
АПРЕЛЬ			
25	ОФП, СФП. Повторение технике подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Обучение наката справа. Игры с элементами жонглирования.	2	
26	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на столе левой стороной ракетки. Освоение техники наката справа. Эстафеты с элементами жонглирования	2	
27	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки и техники наката справа. Подвижные игры с мячами разного диаметра.	2	
28	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и наката мяча справа на теннисном столе. Спортивная игра	2	
МАЙ			
29	ОФП, СФП. Освоение игры на сет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	2	
30	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольныйтеннис. Спортивная игра «пионербол».	2	Сдача нормативов ОФП
31	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	2	Сдача нормативов СФП
32	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису.	2	

3. Формы контроля и оценочные материалы.

Опыт работы по физическому воспитанию с детьми показал, что успех работы зависит от того, насколько глубоко и детально проведено тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовке.

Первое - в начале обучения, (исходное), второе – в середине обучения (промежуточное), третье – в конце обучения (итоговое).

Тестирование детей проводится по следующим показателям:

- физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки),
- физической подготовленности (скоростносиловые качества: прыжок в длину, бросок набивного мяча, метание теннисного мяча на дальность;
- сила - динамометрия правой, левой руки; гибкость - наклон туловища вперед).

Данные обследования позволяют определить особенности психо – физического личностного развития ребенка.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за детьми, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности воспитанников и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Для оценки освоения программы детьми предполагается в основном 5 критериев:

1. Знания, умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи воспитанников.
5. Личностное развитие.

У каждого из 5 критериев есть показатели, по которым определяется уровень развития ребёнка на момент диагностики и сравнивается с предыдущими и последующими результатами диагностики:

- Ознакомительный уровень – 0 баллов;
- Начальный уровень – 1 балл;
- Базовый уровень – 2 балла;
- Повышенный уровень – 3 балла.

Критерий «Знания, умения, навыки».

Ребёнок	Знания	Умения	Навыки
	Уровень в баллах	Уровень в баллах	Уровень в баллах

Критерий «Мотивация к занятиям» (анкетирование при помощи родителей)

Интерес к занятиям: неосознанный, навязанный извне, на уровне любознательности. (Нужное подчеркнуть).

Мотив к занятию: случайный, за компанию. (Нужное подчеркнуть).

Критерий «Социальная активность, физическая и творческая активность».

Ребёнок	Испытывает интерес и потребность к совместным со сверстниками тренировкам	Чёткость выполнения заданий	Творческий подход в выполнении упражнений, родителями и сверстниками занятиям, тренировкам

Критерий « Достижения, успехи воспитанников».

Ребёнок	Участие в личной, тренировочной соревновательной деятельности	Получение незначительных результатов	Демонстрация личных умений и навыков

Критерий «Личностное развитие».

Ребёнок	Интерес к социально – значимой деятельности	Уровень самоконтроля и ответственности	Навык самостоятельного решения проблемы	Развитие коммуникативных навыков

4. Организационно – педагогические условия реализации программы.

Основными методами тренировки являются:

Строго-регламентированные упражнения – направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств.

Стандартно-повторные и повторно-переменные упражнения – требующие проявления выносливости.

Переменные упражнения – характеризуются периодической сменой интенсивности работы.

Повторно-интервальные упражнения – предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счёт сокращения интервалов отдыха и возрастания нагрузок.

Игровой метод; соревновательный метод.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:

Групповые, практические учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальные занятия тренера с отдельными обучающимися. Теоретические части занятия (беседы, рассказ).

Самостоятельные тренировки по заданию тренера.

Инструкторско-методические занятия.

Учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования. Просмотр учебных кинофильмов и соревнований.

Тренировка (занятие) является основной формой организации тренировочного процесса.

Занятие (условно) делится на три части.

Подготовительная часть – подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, осуществляется настройка на решение образовательно-воспитательных задач, отражающих характер спортивной специализации, а организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования;

Основная часть – спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности;

Заключительная часть – проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки.

Материально-техническое обеспечение

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы.

От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач.

Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

Спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий - утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Для развития моторики рук - мячи различного диаметра резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей.

Для выполнения общеразвивающих упражнений - скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы).

Спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно; корт, спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит педагогу применять современные методы тренировки и большое количество упражнений.

Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приемам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий.

Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

Методическое обеспечение:

Список литературы для педагогов:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. А.А.Гужаловский «Физическая подготовка школьника» Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд., 1980г.
9. И.М. Бутин, А.Д. Викулов, «Развитие физических способностей детей 1-4 классы»: – Москва, «Владос-пресс», 2002 г.
- 10.И.А. Гуревич, «300 соревновательных заданий по физическому воспитанию»: – Минск, 1994 г.
- 11.Л.Ормаи «Современный настольный теннис» М.: «Физкультура и спорт» 1985г.
- 12.И.М. Коротков, «Подвижные игры для детей»: – Москва, «Советская Россия», 1987 г.
- 13.В.В. Кузин, С.А. Полиевский, «500 игр и эстафет»: – Москва, «Физическая культура и спорт», 2003 г.
- 14.В.И. Лях, «Мой друг физкультура» 1-4 класс»: – Москва,

«Просвещение», 2007 г.

15.Б.И. Мишин, «Настольная книга учителя физической культуры». Справочно-методическое пособие: – Москва, ООО «Астрель», 2003 г.

16.Г.В.Барчукова С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.:»Знание» 1991г.

17.«Первая медицинская помощь». Популярная энциклопедия:-Москва, БМР, 1994г.