

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОДПОРОЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол № 10 «03» 11 2015 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУДО «ПДЮСШ»
№ 128 «13» 11 2015 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы 2 года

Срок реализации программы — 2 года

Составители:

Моисеева Светлана Игоревна
тренер-преподаватель по
настольному теннису

Панченко Александра Анатольевна
тренер-преподаватель по
настольному теннису

Рецензенты:

Королев Василий Алексеевич
и.о.директора МБОУДО
«ПДЮСШ»

Данилова Антонина Анатольевна
Заместитель директора по УВР и
безопасности

г. Подпорожье 2015 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее по тексту – программа) была использована:

Программа Г.В Барчуковой, В.А. Воробьева. Настольный теннис: примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М: Советский спорт,2004.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В программе представлены цели и задачи работы, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Вместе с тем настольный теннис прекрасно развивает логику (здесь надо оценивать позицию, просчитывать варианты) и своеобразное интуитивное мышление (на подсознательном уровне) со всевозможными оценками, ассоциациями, эмоциональными компонентами и так далее. Это и понятно, т.к. человеческое мышление, а тем более умственная борьба, никогда не бывают изолированными от других проявлений психики, прежде всего от эмоций и чувств. Как следствие, игровые задания на теннисном материале могут служить надежным средством для обнаружения и коррекции различных нарушений в интеллектуальной и эмоционально-волевой сферах личности у детей и подростков.

Кроме того, настольный теннис в отличие от строго регламентированных упражнений всегда связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Эта игра совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции: как простой — непосредственной — реакции на удар партнёра, так и сложной реакции прогнозирования. Более того, настольный теннис позволяет развивать и совершенствовать такие физические качества человека, как ловкость, скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость и координацию движений.

Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объём и периферия зрения, простая и сложная реакция на

движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся игровой обстановке.

Особенно остро комплекс психических процессов касается внимания. В настольном теннисе к таким свойствам внимания, как объём, переключение, распределение, интенсивность, устойчивость, концентрация, предъявляются повышенные требования. Специальная тренировка внимания во время занятий настольным теннисом помогает поднять весь уровень психической деятельности занимающихся. Кроме того, развиваются такие важные психические качества, как зрительная и двигательная память.

Таким образом, актуальность и своевременность применения программно-плановых мероприятий в области настольного тенниса с целью формирования активной жизненной позиции у детей и подростков школьного возраста.

1. Настольный теннис не создает больших нагрузок на опорно-двигательный аппарат, т.к. в процессе игры возможно использование различного рода приспособлений.

2. По форме являясь игрой, по содержанию настольный теннис представляет собой модель интеллектуальной деятельности, поскольку органично сочетает осязаемые умственные нагрузки с высокой эмоциональной насыщенностью.

3. Настольный теннис прекрасно развивает логику (надо оценивать позицию, просчитывать варианты) и своеобразное интуитивное мышление со всевозможными оценками, ассоциациями, эмоциональными компонентами и так далее.

4. В отличие от строго регламентированных упражнений настольный теннис всегда связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующую возникновению утомления.

5. Настольный теннис совершенствует такие физические качества человека, как ловкость, скоростно-силовые способности, выносливость и координацию движений.

6. Настольный теннис помогает формировать следующие психофизиологические свойства: внимание, оперативность мышления, объём и периферию зрения, реакцию.

7. Настольный теннис развивает морально-волевые качества, интеллект и эрудицию.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта – настольный теннис.

Задачи:

- удовлетворить потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать начальные знания, умения и навыки по виду спорта – настольный теннис;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

- содействовать укреплению здоровья;

- выявить способных детей к занятиям настольным теннисом;

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;

- способствовать социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предназначена для детей от 5 до 18 лет.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Программа помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение, разумный риск, умение оценивать свое состояние и состояние партнера, формирует определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни.

Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику

дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и подростков, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счёт, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Актуальность программы - Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры позволяют обучить детей и подростков.

Обучение строится так, чтобы обучающиеся хорошо освоили и овладели основами техники игры в настольный теннис, узнали историю игры, свободно разбирались в терминах и основных понятиях.

Обучение по данной программе, создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности, ребёнка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности творческой самореализации обучающихся. Овладеть искусством игры в настольный теннис помогает определённая система в последовательном усложнении способов и приёмов техники игры. На занятиях дети с особенностями развития обучаются приёмам и тактикой игры, куда входят:

- основы организации игры, контроль качества игры;
- последовательность изучаемых приёмов и техники игры;
- изучение приспособлений и оборудования для игры в теннис,
- обучение правилам безопасности игры.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача – привлечь и заинтересовать детей и подростков настольным теннисом с учётом индивидуальных особенностей развития.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

Учебно - тематическое планирование

№	Раздел подготовки	количество часов	
		1 год	2 год
1.	Теоритическая подготовка	12	25
2.	Практическая подготовка		
2.1.	Общая физическая подготовка	70	80
2.2.	Специальная физическая подготовка	45	50
2.3.	Техническая подготовка	35	21
2.4.	Тактическая подготовка	18	21
3.	Соревнования	1	3
4.	Контрольные испытания	3	6
5.	Медицинское обследование	1 раза в год	
6.	Общее количество часов	184	230

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе обучения. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочных занятиях.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Темы.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их

распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса. Уровень физического развития спортсменов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели

выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада.

Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Специальная физическая подготовка

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на велотренажёре.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП) - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на:

-подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;

-развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;

-обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;

-развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;

-подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

1. Выбор позиции.

2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

3. Свободная игра на столе.

4. Игра на счет из одной, трех партий.

5. Тактика игры с разными противниками.

6. Основные тактические варианты игры.

7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2.Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка - «пером»

б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс - удар

Учащиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Соревнования

Одной из форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы, является участие в соревнованиях. Первые соревнования проводятся по упрощённым правилам с определёнными задачами, с обучающимися группы. В дальнейшем соревнования проводятся по официальным правилам и с учащимися других групп.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Учащиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Приобретут начальные знания и умения необходимые для игры в настольный теннис. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях.

Контрольные испытания

Формой подведения итогов реализации Программы, является текущая успеваемость и промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Медицинское обследование

Медицинские обследования – предварительное обследование, при поступлении в Учреждение и периодические 1 раз в год и перед соревнованиями. Особое внимание следует обращать на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решается ряд задач:

- возможность по состоянию здоровья начинать или продолжать занятия бадминтоном;

- выявить у занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности;

- выявить необходимость медицинской или физической реабилитации;

- выявить необходимость коррекции учебного режима и условий отдыха.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведение мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды.

1. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения

и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года согласно расписанию учебно-тренировочных занятий и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Форма обучения – очная.

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

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет тренеру-преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;

3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Режимы занятий:

- учебно-тренировочные занятия в год 46 недели, всего 186 часов.
- учебно-тренировочные занятия в год 46 недели, всего 230 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа (90 минут), с 10 минутным перерывом, в течение которого, могут проводиться разнообразные игры, способствующие отдыху детей.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки обучающихся

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) \leq	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
10	15 - 20	25	до 6

Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
велотренажёр Фора-вектор	2
робот – автомат	1

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

наименование	количество
спортивный зал	1
теннисные сетки	6
теннисные ракетки	15

секундомер электронный	2
скамейка гимнастическая, скакалки	12
набивные мячи и арабские мячи	10
гимнастические палки	7
обручи, кегли	10
мячики для настольного тенниса	100
столы теннисные	6

Перечень учебно - методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 №0001201501080007
Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1979г.
Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерваМ., Советский спорт: 2004 г. - 144 с.
Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса М.: Ф и С
Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979г.
Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ.– М., 2004г.
Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006г
Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989г
Богушас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвещение», 1987г.
Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. –

Кишинев, 1973г
Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979г.
Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005г.
Правила настольного теннис М. 2003г
Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
Сладкова Н.А., Борисовская С.А., Гаврилова Т.М., Денисова О.Д., Лянной М.О. Типовая программа по настольному теннису (для организаций занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) Государственный комитет Российской Федерации М. 2001 г. 48 с.
Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.
Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005
Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005

2. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения обучающиеся,

овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - а) технику исполнения,
 - б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой и спортом вообще и настольным теннисом в частности.

2. Система оценки результатов освоения программы

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов;

Открытые учебно-тренировочные занятия.

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

Соревнования.

Приложение №1

Календарный учебный график

Программа		Примечание
-----------	--	------------

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней.
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недели	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	4-5 дней	
Количество часов в неделю	до 6 часов	
Продолжительность одного учебного занятия	1-2 часа	1 академический час равен 45 мин.
Продолжительность одного учебного занятия для дошкольников	1 час	1 академический час равен 30 мин.
Количество часов за учебный период	184/230 часов	
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - сентябрь	набор в группу 1 года обучения до 15 октября
Режим работы с 8.30 ч. до 20.00ч.		
Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая		
Каникулы:		
Праздничные дни – в соответствии с календарным графиком утвержденным учреждением.		
В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Подпорожского района учебно-тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию.		
Адреса на базе, которых проходят занятия:		
187780, Ленинградская область, Подпорожский район, город Подпорожье, улица Красноармейская, дом 5 (теннисный зал)		

Приложение №2

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Тесты	Возрастные группы							
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-18 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
		т						т	

1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75
2	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75
4	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75
5	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	65-75	1-11	76-94	13-30	95-114	31-50	115-127	51-75
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75
9	Прыжок в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75
10	Бег 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75

Обучающиеся 5-6 лет принимают участие в сдаче тестов без учета времени и нормативов.

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	Отлично	Хорошо	Подготовлен для перевода	Ниже среднего	Неудовлетворительно
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-18 лет	640	562	525	450	375

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.

2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

План – схема годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис

На спортивно-оздоровительном этапе: основными педагогическими принципами тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- различные броски и подбрасывания;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту;
- набивание мяча на ракетке: стоя на месте, в движении, с поворотами, с изменением направления движения, бегом;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером или тренажером.

3. Овладение базовой техники с работой ног:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях;
- 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.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе:

- упражнения с придачей мячу вращения; удары по мячу ракеткой после отскока от пола; удары по мячу ракеткой без отскока от пола; удары по мячу ракеткой у тренировочной стенки; удары по мячу ракеткой при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация основных технических элементов: перед зеркалом без ракетки, с ракеткой; на простейших тренажерах;
- имитация передвижений в игровой стойке: влево-вправо, вперед-назад. По треугольнику;
- имитация ударов с замером времени.

Базовая тактика

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- выполнение подач разными ударами;

- игра с изменением полета мяча по длине, ширине, высоте и направлению вращения;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая».

Учебно-тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительная (4 часа в неделю)	раз в год																
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль						
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практическая подготовка																		
2.1. Общая физическая подготовка	70	6	8	7	6	5	6	7	8	6	5	6	7	8	6	5	6	5
2.2. Специальная физическая подготовка	45	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	5	3	4	4	4	4
2.3. Техническая подготовка	35	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	2	4	2	2
2.4. Тактическая подготовка	18	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1
3. Соревнования	1		1												1			
4. Контрольные испытания	3	1										1						
5. Медицинское обследование																		
Общее количество часов	184	17	17	19	16	17	16	17	18	17	17	16	19	18	17	16	16	12

Учебно-тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительная (5 часов в неделю)	1 раз в год												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка	25	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	-
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая физическая подготовка	80	8	8	7	8	6	8	7	8	8	8	7	8	5
2.2. Специальная физическая подготовка	50	3	4	5	5	6	4	5	5	5	5	4	5	4
2.3. Техническая подготовка	45	4	4	3	5	4	5	5	4	4	4	5	4	2
2.4. Тактическая подготовка	21	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1
3. Соревнования	3		1		1								1	
4. Контрольные испытания	6	2				1	1						2	
5. Медицинское обследование														
Общее количество часов	230	22	21	21	23	23	21	22	22	24	19	22	24	12

