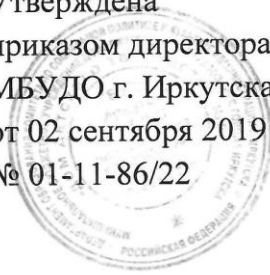


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис. Углубленная подготовка»

Адресат программы: дети 10-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:

Куменко Евгений Иванович

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	4
4.	Планируемые результаты	9
5.	Учебный план	12
6.	Учебно-тематический план	13
7.	Календарный учебный график	16
8.	Оценочные материалы	16
9.	Методическое обеспечение	18
10.	Условия реализации программы	20
11.	Список литературы	21
12.	Приложение	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Ю.П. Байгулова, 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Направленность программы «настольный теннис» - *физкультурно-спортивная*, по уровню освоения программа *углублённая*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности 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 школьников и молодёжи,

являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы - программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет, допущенных врачом по состоянию здоровья.

Объем программы - всего 1296 часов: 1 год обучения - 216 часов, 2 год обучения – 216 часов. 3 год обучения - 288 часов, 4 год обучения – 288 часов. 5 год обучения – 288 часов.

Срок освоения программы - 5 лет обучения.

Форма организации образовательной деятельности: очная, групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, соревновательная.

Режим занятий:

1 - 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут;

3-5 год обучения – 4 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

Создать условия для развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, быстроты реакции), личностных качеств (настойчивости, упорства, выдержки, самостоятельности, целеустремленности), овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. Научить обучающихся правилам и технике игры в настольный теннис, судейству.

Задачи программы:

Обучающие

Ознакомить с ТБ;

С историей развития настольного тенниса, с особенностями игры;

Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

Развить координацию движений и основные физические качества, развивать двигательные навыки;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Теоретические сведения – 6 часов

Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 35 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка -60 часов

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»

5. Тактика игры – 25 часов

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра – 50 часов

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего.

Парные игры.

2 год обучения

1. Теоретические сведения – 6 часов

Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 35 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка -60 часов

Поддачи мяча:

- «маятник»,
- «челнок»,
- «веер»,

«бумеранг».

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»

5. Тактика игры – 25 часов

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра – 50 часов

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего.

Парные игры.

3 год обучения

1. Теоретические сведения – 8 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила игры и методика судейства соревнований. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метание.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 75 часов

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Совершенствовать поддачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 50 часов

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 65 часов

Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

4 год обучения

1. Теоретические сведения – 8 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила игры и методика судейства соревнований. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метание.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 75 часов

Поддачи мяча:

- «маятник»,
- «челнок»,
- «веер»,
- «бумеранг»,

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать поддачи:

- по диагонали;

- «восьмерка»;
 - в один угол стола;
 - по подставке справа;
 - по подрезке справа;
 - топ спин справа по подрезке справа;
 - топ спин слева по подрезке слева.
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 50 часов

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 65 часов

Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего. Парные игры.

5 год обучения

1. Теоретические сведения – 8 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила игры и методика судейства соревнований. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метание.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка – 75 часов

Поддачи мяча:

- «маятник»,
- «челнок»,
- «веер»,
- «бумеранг».

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 50 часов

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 65 часов

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу I полугодия обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- историю развития настольного тенниса;
- особенности игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку;
- Владеть основами техники настольного тенниса;

- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- историю развития настольного тенниса;
- особенности игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правильно распределять физическую нагрузку.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 2 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;

- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 3 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 4 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;
- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;
- Уметь пользоваться интернет ресурсами.
- Уметь анализировать технику и тактику игровых действий.

Разовьют следующие качества:

- личные показатели физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативные: стремление к участию в массовых мероприятиях, добросовестное отношение к выполнению любого вида задания, вежливость, тактичность, доброжелательность, умение договариваться, находить общее решение, желание участвовать в работе группы.
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

К концу 5 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- технику безопасности;

- правила игры в настольный теннис;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Владеть основами техники настольного тенниса;
- Владеть основами судейства в настольном теннисе;
- Уметь пользоваться интернет ресурсами.
- Уметь анализировать технику и тактику игровых действий.

Разовьют следующие качества:

- личные показатели физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникативные: стремление к участию в массовых мероприятиях, добросовестное отношение к выполнению любого вида задания, вежливость, тактичность, доброжелательность, умение договариваться, находить общее решение, желание участвовать в работе группы.
- сформируют добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- сформируют вежливость, тактичность, доброжелательность;
- сформируют умение договариваться, находить общее решение;
- сформируют желание участвовать в работе группы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	6	0	Опрос, тестирование
2	Общефизическая подготовка	40	-	40	Прием контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	35	-	35	
4	Техническая подготовка	60	-	60	Прием контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	25	-	25	
6	Учебные игры	50	-	50	
	Итого:	216	6	210	

3-5 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	8	0	Опрос, тестирование
2	Общефизическая подготовка	45	-	45	Прием контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	-	45	
4	Техническая подготовка	75	-	75	Прием контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	50	-	50	
6	Учебные игры	65	-	65	
	Итого:	288	8	280	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-2 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме	
		теория	практика
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1	
1.2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	1	
1.3	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	
1.5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	
1.6	Правила игры в настольный теннис	1	
2	Общефизическая подготовка		40
2.1	Подвижные игры		8
2.2	Общеразвивающие упражнения		8
2.3	Бег		8
2.4	Прыжки		8
2.5	Метания		8
3	Специальная физическая подготовка		35
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		7
3.2	Упражнения для развития силы		7
3.3	Упражнения для развития выносливости		7
3.4	Упражнения для развития гибкости		7
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		7
4	Техническая подготовка		60
4.1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1
4.2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1
4.3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки		2
4.4	Передвижения теннисиста, стойка теннисиста		2
4.5	Подрезка слева		6
4.6	Накат справа направо		6
4.7	Атакующие удары слева налево		6
4.8	Атакующие удары справа направо		6
4.9	Атакующие удары слева направо		6
4.10	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер»		6
4.11	Удар без вращения – «толчок»		6
4.12	Удар с нижним вращением – «подрезка»		6

4.13	Удар с верхним вращением – «накат»		6
5	Тактика игры		25
5.1	Подачи - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка		4
5.2	Подачи - подготавливающие атаку		5
5.3	Подачи - защитные, не позволяющие противнику атаковать		4
5.4	Прием подач атакующим ударом		4
5.5	Прием подач подготовительным ударом		4
5.6	Прием подач защитным ударом		4
6	Учебная игра		50
6.1	Игра защитника против атакующего		12
6.2	Игра атакующего против защитника		12
6.3	Игра атакующего против атакующего		13
6.4	Парные игры		13

3-5 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме	
		теория	практика
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1	
1.2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	1	
1.3	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	
1.5	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.	1	
1.6	Правила игры в настольный теннис. Методика судейства соревнований.	1	
1.7	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.	1	
1.8	Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.	1	
2	Общефизическая подготовка		45
2.1	Подвижные игры		9
2.2	Общеразвивающие упражнения		9
2.3	Бег		9
2.4	Прыжки		9
2.5	Метания		9
3	Специальная физическая подготовка		45
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		9

3.2	Упражнения для развития силы		9
3.3	Упражнения для развития выносливости		9
3.4	Упражнения для развития гибкости		9
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		9
4	Техническая подготовка		75
4.1	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»		5
4.2	Удар с нижним вращением – «подрезка»		7
4.3	Удар с верхним вращением – «накат»		7
4.4	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар		7
4.5	Совершенствовать подачи по диагонали		7
4.6	Совершенствовать подачу в один угол стола		7
4.7	Совершенствовать подачу по подставке справа		7
4.8	Совершенствовать подачу по подрезке справа		7
4.9	Совершенствовать подачу топ спин слева по подрезке слева		7
4.10	Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»		7
4.11	Совершенствовать технику приёма плоский удар		7
5	Тактика игры		50
5.1	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые		6
5.2	Удары атакующие - завершающий удар		4
5.3	Удары атакующие - удар по «свече»		4
5.4	Удары атакующие - контратакующий удар		4
5.5	Удары атакующие - заторможенный укороченный удар		4
5.6	Удары, по длине полета мяча: короткие		4
5.7	Удары, по длине полета мяча: средние		4
5.8	Удары, по длине полета мяча: длинные		4
5.9	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола		4
5.10	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня сетки		4
5.11	Удары по высоте отскока на стороне соперника: средние (20–30 см)		4
5.12	Удары по высоте отскока на стороне соперника: высокие (50–60 и выше)		4
6	Учебная игра		65
6.1	Игра защитника против атакующего		16
6.2	Игра атакующего против защитника		16
6.3	Игра атакующего против атакующего		16
6.4	Парные игры		17

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-2 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2 ч	2ч						
Раздел 2. Общефизическая подготовка	5ч	4ч	5ч	5ч	3ч	5ч	5ч	4ч	4ч
Раздел 3. СФП	3ч	3 ч	3ч	4ч	3ч	4ч	4ч	5ч	6ч
Раздел 4. Техническая подготовка	6ч	7 ч	8ч	8ч	5ч	6ч	6ч	7ч	7ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	2ч	2 ч	3ч	3ч	2ч	3ч	3ч	4ч	3ч
Раздел 6. Учебные игры	8ч	10ч	3ч	6ч	5ч	4ч	8ч	6ч	
Промежуточная аттестация				Опрос Тест Нормативы					Опрос Тест Нормативы
Всего	26ч	28ч	24ч	26ч	18ч	22ч	26ч	26ч	20ч

3-5 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2ч	2 ч	2ч	2ч					
Раздел 2. Общефизическая подготовка	6ч	6ч	5ч	5ч	3ч	5ч	6ч	6ч	5ч
Раздел 3. СФП	5ч	7ч	5ч	5ч	3ч	5ч	7ч	7ч	5ч
Раздел 4. Техническая подготовка	8ч	8 ч	7ч	8ч	5ч	8ч	8ч	8ч	6ч
Раздел 5. Тактическая подготовка	4ч	5ч	5ч	6ч	2ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Раздел 6. Учебные игры	9ч	8ч	8ч	8ч	5ч	7ч	8ч	8ч	7ч
Промежуточная аттестация				Опрос Тест Нормативы					Опрос Тест Нормативы
Всего	34ч	36ч	32ч	34ч	26ч	30ч	34ч	34ч	28ч

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются зачетные занятия по приему контрольных нормативов, которые проводятся два раза в год. Это позволяет определить уровень подготовки обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных. (См. приложение 1).

Программа предусматривает промежуточное тестирование детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. А также предполагает зачет по общей физической и технической подготовке, участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих. Тестирование по теоретической подготовке (Приложение 1). Проводится диагностика индивидуального уровня социализации обучающихся (Приложение 2).

Промежуточная аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения в форме соревнований, турниров и т.д.

Контрольные нормативы по физической подготовке для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	60	50	30
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	10	8	6
3	Прыжок в длину с места, см	160	140	130
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	24	18	12
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	9,5	10,0

Контрольные нормативы по технической подготовке для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	20	15	10
2	Накаты слева	20	15	10
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	6	5	4
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	12	10	5

Контрольные нормативы по физической подготовке для второго года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	65	55	40
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	12	10	8
3	Прыжок в длину с места, см	170	150	130
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	28	20	15
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,5	9,0	9,5

Контрольные нормативы по технической подготовке для второго года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	25	20	15
2	Накаты слева	25	20	15
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	7	6	5
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	15	10	7

Контрольные нормативы по физической подготовке для третьего года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	70	50
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 1 мин.	14	12	9
3	Прыжок в длину с места, см	180	160	140
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	30	25	20
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,3	8,8	9,5

Контрольные нормативы по технической подготовке для третьего года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	28	22	17
2	Накаты слева	28	23	18
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	8	7	6
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	20	15	10

Контрольные нормативы по физической подготовке для четвертого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	80	65
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 1 мин.	16	13	10

3	Прыжок в длину с места, см	190	170	150
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	34	30	22
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,0	8,5	9,0

Контрольные нормативы по технической подготовке для четвертого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	30	24	20
2	Накаты слева	30	25	20
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	9	8	7
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	20	15	10

Контрольные нормативы по физической подготовке для пятого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	90	80
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 1 мин.	18	15	12
3	Прыжок в длину с места, см	200	180	160
4.	Прыжки боком через гим. скамейку, 1 мин.	38	32	25
5.	Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	8,3	8,8

Контрольные нормативы по технической подготовки для пятого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Накаты справа	33	28	23
2	Накаты слева	32	27	22
3	Подача справа, слева с боковым вращением в заданную зону, 10 попыток	10	9	8
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	20	15	10

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I. Теоретические материалы – разработки;

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису;
- Тесты физической подготовленности по ОФП;
- Интернет-уроки по настольному теннису.

II. Дидактические материалы:

- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису. Опрос, тест
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы	Прием контрольных нормативов.
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося	Выполнение специальных упражнений
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Тестирование, учебная игра
5	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося.	Учебная игра

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 6 штуки
- сетки для настольного тенниса – 6 штук
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- Бадминтонные ракетки и воланы - 10 штук
- Пружинные эспандеры 5 штук

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, завтра. - М.: ФИС, 2000.
3. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М. : Издательство «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. /М.: ТВТ Дивизион, 2008.
6. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. –Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
7. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: 2012.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005

Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2005.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008
3. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Тест по теоретической подготовке для первого года обучения

Вопросы теста:

- Правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом?
- Перечислите правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- Высота сетки для настольного тенниса?
- Имеет ли право игрок касаться стола при ударе по мячу?
- В каких случаях подача подана неправильно?
- Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

Тест по теоретической подготовке для второго года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис в России;
- Какими мячами можно играть в настольный теннис на соревнованиях?
- Считается ли очко разыгранным при нарушении очередности подачи?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

Тест по теоретической подготовке для третьего года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис в мире;
- Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
- Какая масса мяча в настольном теннисе?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

Тест по теоретической подготовке для четвертого года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис;
- В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

Тест по теоретической подготовке для пятого года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- Какой диаметр мяча в настольном теннисе?
- Показать жесты судьи;
- Судейство парной встречи.

Критерии оценки тестирования:

Высокий уровень - правильные развернутые ответы.

Средний уровень – правильные неполные ответы.

Низкий уровень – возможны ошибки.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся
н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива _____

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: КУМЕНКО ЕВГЕНИЙ ИВАНОВИЧ

№	Фамилия, имя	Г.р .	Г.з .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.	
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

