Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №236.1 от 27.05.2025
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
_Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 11-16 лет.
Срок реализации: 2 года.

Разработчик:
Константинов Олег Станиславович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность* и *базовый* уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

Базовый уровень освоения Программы подразумевает создание условий для личностного самоопределения и самореализации в спорте, в частности в настольном теннисе; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; развитие у обучающихся мотивации к обучению по Программе.

Актуальность

Программа «Настольный теннис» способствует формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, профессиональному самоопределению и как результат - достижению спортивных успехов. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Особое внимание уделяется воспитанию и развитию основных физических качеств: выносливости, оперативного мышления, силы, ловкости, быстроты и гибкости. Настольный теннис - один из сложнейших видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов, где от игрока требуется высокая скорость, ловкость, чувство мяча, отточенное игровое мышление, хорошая реакция, способность быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничное упорство. Настольный теннис совершенствует не только быстроту решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации, но и скорость простой и сложной реакции, реакцию прогнозирования, развивает концентрацию и переключение внимания. Эти сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке игрока.

Поэтому физическая подготовка на занятиях настольным теннисом является основой и осуществляется в тесной связи с овладением техники и тактики выполнения каждого элемента упражнения. Одна из главных задач общефизической подготовки – повысить эффективность техники и тактики, а также подготовить юных спортсменов.

Стремление опередить соперника в быстроте действий, четкости ударов, направленных на достижение победы, мотивирует мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, самостоятельность действий вызывают у обучающихся проявление интереса к занятиям. Эти особенности способствуют появлению положительных эмоций, которые укрепляют здоровье и вселяют веру в свои возможности.

Настольный теннис - это эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Отличительные особенности

Данная Программа ярко раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую часть с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-

тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебной группы в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Адресат Программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-16 лет, желающих заниматься настольным хоккеем. Именно в этом возрасте существует оптимальное соотношение физического, психического и умственного развития детей, позволяющее им оптимально понимать правила игры и реализовывать их через свои физические возможности.

Объем и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 2 года.

Объем запланированных часов:

432 часа (первый год обучения: 216 часов; второй год обучения 216 часов).

Цель: создание условий для развития физически здоровой личности обучающегося через приобщение к физической культуре через освоение техники и тактики игры в теннис.

Достижения цели должны раскрываться через следующие группы **задачи:**

Обучающие:

- приобретение теоретических знаний;
- укрепление физической подготовки;
- обучение приемам техники и тактики настольного тенниса;
- овладение правилами игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие скоростной выносливости и гибкости;
- развитие умения выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- развитие концентрации и переключения внимания, умения доводить начатое дело до конца;
- выработка легкости и быстроты движений;
- формирование волевых качеств во время тренировочного и соревновательного процесса;
- развитие скоростного мышления и быстроты реакции;
- развитие самостоятельного интереса к тренировочной деятельности;
- развитие взаимопомощи;
- укрепление здоровья и содействие физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитание спортивной дисциплины;
- воспитание всех физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;
- приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание чувства коллективизма и товарищества;
- развитие интереса к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- формирование адекватной самооценки;
- пропаганда здорового образа жизни.

Условия реализации Программы

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Условия набора в коллектив.

В группы первого года обучения принимаются дети 11-16 лет, желающие заниматься теннисом и не имеющие противопоказаний от врача. В группе могут заниматься обучающиеся с разным уровнем развития. По данной программе могут обучаться и новички, и дети уже владеющие некоторыми знаниями и приемами игры. Обучающиеся, закончившие успешно ознакомительный курс обучения первого года могут перейти в группу 2-го года обучения с углубленным изучением программы. Продолжительность одного занятия – 45 мин, затем перерыв – 10 мин. Занятия имеют следующую схему проведения: вводная часть –10 мин.; основная часть – 30 мин.; заключительная часть – 5 мин.

Возможен прием детей сразу на 2 год обучения, если они ранее обучались данному виду спорта в других учреждениях.

Условия формирования групп. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. При комплектации групп учитываются нормативно-правовые требования, возраст и спортивная подготовленность детей. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Главными критериями для занятия в объединении «настольный теннис» является желание самого обучающегося, вне зависимости от пола, и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Программа построена с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Количество детей в группе. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом: на первый год обучения – не менее 15 обучающихся в группе; на второй год обучения – не менее 12 обучающихся в группе.

Особенности реализации образовательного процесса

При выборе методик проведения занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Определяется подход к распределению заданий, правильному распределению времени для теории и практики.

Допустимо объединение в одной группе обучающихся разного возраста. Старшие ребята могут стать помощниками для начинающих, помогая новичкам осваивать основные приемы игры. Такая взаимопомощь воспитывает коллективизм, ответственное отношение к труду и создает доброжелательную атмосферу.

После каждого года обучения обучающиеся сдают определенные нормативы.

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

Выбор методов обучения зависит от темы, формы занятий и возрастных особенностей обучающихся.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у ребят 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.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у ребят образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Практические занятия построены на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- простоты в обучении умениям и навыкав;
- активности;
- наглядности и доступности;
- взаимопомощи и товарищества.

Формы организации обучающихся на занятии:

- групповая - занятия общефизической подготовкой, отработка ударов у стенки;
- индивидуальная - в качестве партнера выступает тренер;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия - основываются на принципе систематичности и последовательности,
- учебно-тренировочные,
- участие в показательных соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика.

За счет высокого эмоционального объема, методика проведения занятий предполагает постоянную активность и интерес к игре.

В процессе обучения используются:

- *Наглядные пособия:*

-правила личной гигиены, охраны труда,
-стенд объявлений и вывода текущей информации,
-стенд результатов и достижений.

- *Практические задания:*

-набивание мяча ракеткой,
-игра в атаке и в защите,
-отработка техники подачи.

- *Методические рекомендации:*

- рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Настольный теннис»,
- рекомендации по организации здорового образа жизни.

В процессе обучения проводится работа с родителями обучающихся:

- родительские собрания;
- индивидуальные встречи и беседы с родителями;
- консультации;
- представление мастерства обучающихся родителям и посетителям Центра в виде соревнований.

Для успешной реализации Программы необходимо следующее **материально-техническое оснащение:**

Спортивный зал, коридор.

Столы для настольного тенниса - 4 штуки.

3. Спортивное оборудование:

- перекладины, стенка для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скамейки – 5 штук.

Спортивный инвентарь:

- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
-теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
-набивные мячи;
-скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
-секундомер – 4 штуки;
-табло для подсчёта очков – 4 штуки;
- гимнастические маты – 5 штук.

Каждый обучающийся должен иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся должны показать следующие результаты:

Предметные

- приобретут знания и умения в области настольного тенниса;
- укрепят физическую подготовку;
- изучат основные приемы техники и тактики настольного тенниса;
- овладеют правилами игры в настольный теннис;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

Метапредметные

- разовьют ловкость и координацию движений;
- разовьют скоростную выносливость и гибкость;
- разовьют умение выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- разовьют концентрацию и переключение внимания, умение доводить начатое дело до конца;
- выработают легкость и быстроту движений;
- сформируют волевые качества во время тренировочного и соревновательного процесса;
- разовьют скоростное мышление и быстроту реакции;
- разовьют самостоятельный интерес к тренировочной деятельности;
- разовьют взаимопомощь;
- укрепят здоровье.

Личностные:

- воспитают спортивную дисциплину;
- разовьют физические качества: гибкость, быстроту, ловкость, выносливость;
- приобщатся к систематическим занятиям спортом;
- воспитают морально-волевые качества посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитают чувство коллективизма и товарищества;
- разовьют интерес к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- сформируют адекватную самооценку;
- сформируют интерес к здоровому образу жизни.

Профориентационная работа.

Программа «Настольный теннис» поможет ребенку сделать первые шаги в мире спорта, даст возможность обучающимся проявить свои способности, как в области игры «Настольный теннис», так и в любых спортивных состязаниях, развить спортивный потенциал, приобрести специализированные умения и навыки и предопределить выбор своей будущей профессии.

Программа имеет развивающий характер, способствуя формированию быстроты мышления, реакции на изменившуюся обстановку, умение быстро решать поставленные задачи.

В процессе обучения проводится информирование о профессиях, связанных со спортом, о содержании трудовой деятельности в этой области, потребностях рынка труда.

Для реализации цели профессиональной ориентации по программе «Настольный теннис», перед обучающимися ставятся следующие задачи:

- воспитание интереса к профессиям в области спорта;
- формирование позитивного отношения к профессиям, в области спорта и желание ее получить;
- обучение навыкам ориентации на рынке профессий и трудовой занятости через сеть Интернет.

Под информационной компетентностью подразумевается умение использовать адекватные информационные инструменты для решения задач.

На этапе профориентационной работы по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис», включены следующие темы:

Тема «Знакомство с профессиями в области спорта» . Из бесед на данную тему обучающиеся узнают о различных профессиях в сфере спорта. При проведении бесед используются такие методы работы, как игры, беседы, конкурсы, доклады учеников о профессиях и путях их получения, обсуждение профессиональных навыков и проч.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, терпеливость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в группу; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; тематические диспуты и беседы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	кол-во часов			Форма контроля
		всего	из них:		
			теория	практика	
1.	Введение. Основные понятия. Инструктаж по охране труда.	6	3	3	опрос
2.	Общепринятая терминология в курсе «Настольный теннис»	4	4	-	опрос
3.	Правила игры и целевое назначение инвентаря	6	4	2	опрос
4.	Общая физическая подготовка	20	6	14	зачет
5.	Специальная физическая подготовка	20	6	14	зачет
6.	Игровая подготовка	21	7	14	зачет
7.	Основы техники и техническая подготовка	30	9	21	зачет
8.	Игры с партнером - тренером	35	9	26	зачет
9.	Парные игры (встречи)	34	9	25	зачет
10.	Правила соревнований. Тренировка	16	4	12	опрос
11.	Проведение соревнований. Судейство	20	6	14	соревнование
12.	Информационный навигатор	2	2	0	опрос
13.	Заключительное занятие	2	1	1	опрос
ИТОГО:		**216**	**68**	**148**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	кол-во часов			Форма контроля
		всего	из них:		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и правила безопасности на занятиях Настольный теннис	2	2	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	4	10	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	16	5	11	зачет
4.	Игровая подготовка	14	4	10	зачет
5.	Техническая подготовка	28	10	18	зачет
6.	Тактическая подготовка	36	12	24	зачет
6.1	Тактическая схема. Тактика атакующей игры	12	4	8	зачет
6.2.	Тактическая схема. Тактика защитной игры	12	4	8	зачет
6.3.	Тактическая схема. Тактика игры в паре	12	4	8	зачет
7.	Отработка ударов различных стилей: накат, срезка, подача, подрезка, топ-спин	14	5	9	зачет

8.	Техника подач разных видов	14	5	9	зачет
9.	Игры с партнером-соперником	22	4	18	зачет
10.	Парные игры (встречи)	20	4	16	зачет
11.	Специальные игры на счет	10	3	7	опрос
12.	Правила соревнований. Тренировка	10	2	8	опрос
13.	Проведение соревнований. Судейство	12	5	7	соревнование
14.	Информационный навигатор	2	2	0	опрос
15.	Заключительное занятие	2	1	1	опрос
ИТОГО:		**216**	**66**	**150**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения (216 часов)

Задачи:

Обучающие:

- приобретение начальных теоретических знаний;
- укрепление общей физической подготовки;
- обучение основным приемам техники и тактики настольного тенниса;
- овладение основными правилами игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие скоростной выносливости и гибкости;
- развитие умения выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- развитие концентрации и переключения внимания, умения доводить начатое дело до конца;
- выработка легкости и быстроты движений;
- формирование волевых качеств во время тренировочного и соревновательного процесса;
- развитие скоростного мышления и быстроты реакции;
- развитие самостоятельного интереса к тренировочной деятельности;
- развитие взаимопомощи;
- укрепление здоровья и содействие физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитание спортивной дисциплины;
- воспитание всех физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;
- приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание чувства коллективизма и товарищества;
- развитие интереса к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- формирование адекватной самооценки;
- пропаганда здорового образа жизни.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения (216 часов)

Задачи:

Обучающие:

- приобретение начальных теоретических знаний;
- укрепление общей физической подготовки;
- обучение основным приемам техники и тактики настольного тенниса;
- овладение основными правилами игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие скоростной выносливости и гибкости;
- развитие умения выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- развитие концентрации и переключения внимания, умения доводить начатое дело до конца;
- выработка легкости и быстроты движений;
- формирование волевых качеств во время тренировочного и соревновательного процесса;
- развитие скоростного мышления и быстроты реакции;
- развитие самостоятельного интереса к тренировочной деятельности;
- развитие взаимопомощи;
- укрепление здоровья и содействие физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитание спортивной дисциплины;
- воспитание всех физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;
- приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание чувства коллективизма и товарищества;
- развитие интереса к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- формирование адекватной самооценки;
- пропаганда здорового образа жизни.

Содержание
1-ого года обучения 216 часов

1. Введение. Основные понятия. Инструктаж по охране труда

Теория. Знакомство обучающихся с объединением настольный теннис. Знакомство с программой. Планы на год. Краткое содержание тем занятий. Ознакомление с расписанием занятий, план работы объединения на год Значение и развитие настольного тенниса. Требования к внешнему виду и специальная форма одежды. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Основные понятия. Инструктаж по ОТ.

Практика. Соревнования внутри объединения. Входной контроль.

2. Общепринятая терминология в курсе «Настольный теннис»

Теория. Ознакомление с основными понятиями настольного тенниса: игровая площадка, теннисный стол, ракетки, накладки, мячи, сетки.

3. Правила игры и целевое назначение инвентаря

Теория. Знакомство с действующими правилами игры в настольный теннис. Комплект для занятий. Назначение инвентаря и уход за ним.

Практика. Ремонт спортивного инвентаря: кронштейнов для сеток, стоек, столов, ракеток. Замена игровых покрытий ракеток. Профилактический уход за ракетками.

4. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физических качеств, необходимых для повышения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика техники выполнения физических упражнений. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Упражнения общефизической подготовки.

- Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа;

- упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук;

- упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений;

- ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, с крестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега;

- Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку;

- упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палки;

- упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса.

- Подвижные игры с мячом и без него;

- Игры на внимание и быстроту реакции: игры на местности, встречные и круговые эстафеты.

- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; “мостик” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

- Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорением 30-60 м;
- эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м;
- пробежка дистанции до 500 М;
- прыжок в высоту с места и с разбега;
- прыжок в длину с места, с разбега, правым и левым боком, с двух ног через гимнастическую скамейку;
- игра в баскетбол, бадминтон;
- лыжные прогулки от 1 до 3 км;
- плавание.

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. Основные способы техники выполнения физических упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
- Упражнения для развития силы - диспансер, гири.
- Упражнения для развития выносливости - вело - тренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
- Упражнения для развития гибкости - растяжка, элементы фитнес аэробики.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренинги у стола.
- Имитационные движения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.
- Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча.
- Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.
- Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

6. Игровая подготовка

Теория. Основы выполнения игровых приемов. Приемы игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса. Различные виды жонглирования мячами. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Практика. Выполнение подвижных игр:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений;
- эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости;
- игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2;
- игра с мячом у стены.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева.

7. Основы техники и техническая подготовка

Теория. Значимость техники в игре для роста мастерства. Понятие и взаимосвязь техники в игре. Средства и методы технической подготовки. Выбор темпа игры. Использование основных приёмов техники выполнения ударов. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Практическое изучение технических основ в играх. Ведение правильной техники игры через основные технические приемы:

- Овладение техникой передвижений и исходных положений игрока:

- одношажный способ передвижений: шаги, переступания, отскоки, подскоки, выпады, рывки, приставные шаги, прыжки в сторону, имитационные упражнения и тренировки у стола;
- двухшажный способ передвижений: скрестные и приставные шаги, имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.

- Основные положения, стойки при подготовке и выполнении основных

приемов: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойки игрока.

- Жонглирование теннисным мячом: удары по мячу ладонной и тыльной стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ребром ракетки; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.
- Технические приемы вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, боковые вращения.
- Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки:

- вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие». Правильная хватка ракетки и способы игры.

- Овладение техникой ударов и подач: удары по мячу с вращением,

удары без вращения мяча справа и слева, подачи. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещения с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

8. Игры с партнером - тренером

Теория. Правила игры. Технические приёмы с элементами передвижения. Изучение движений в игровой обстановке.

Практика. Закрепление основных игровых действий и стабильное владение ударами на столе. Партнер либо тренер, набрасывая мячи, регулирует скорость, длину и направление мяча полета. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Освоение навыков основных ударов и подач в игре с партнером, тренером.

9. Парные игры (встречи)

Теория. Правила парных игр, подсчет очков. Особенности игры в парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Важность подбора партнера в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.

Практика. Проведение парных встреч на счет, проведение соревновательных ситуаций: игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

10. Правила соревнований. Тренировка.

Теория. Ознакомление с правилами соревнований. Виды и разряды соревнований. Принципы спортивной тренировки и подготовки. Цикличность и непрерывность тренировочного процесса. Значение тренировочных нагрузок.

Практика. Проведение матча: время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетами. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Правило ускоренной игры. Счет в матче.

Упражнения круговой тренировки, упражнения для воспитания гибкости, упражнения для развития скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

11. Проведение соревнований. Судейство.

Теория. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Знакомство с системой проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Основные требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Положение о соревновании. Участники соревнования. Судейство соревнований, оформление необходимой документации. Полное владение информацией о проведении соревнований: где, когда, по какой системе, и в каком порядке происходит встреча игроков. Перерыв между матчами. Количество партий (сетов) в матче.

12. Информационный навигатор.

Теория. Что значит правильно выбрать профессию? Как готовить себя к будущей

профессиональной деятельности? Здоровье и выбор профессии. Уровень образования и выбор профессии.

13. Заключительное занятие

Теория. Обсуждение и анализ приобретенных компетенций на занятиях. Обсуждение и анализ проведенных соревнований.

Практика. Участие и организация игры. Отработка навыков игры. Подведение итогов. Награждение.

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся должны показать следующие результаты:

Предметные

- приобретут начальные теоретические знания;
- укрепят общую физическую подготовку;
- изучат основные приемы техники и тактики настольного тенниса;
- изучат основными правилами игры в настольный теннис;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

Метапредметные

- разовьют ловкость и координацию движений;
- разовьют скоростную выносливость и гибкость;
- разовьют умение выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- разовьют концентрацию и переключение внимания, умение доводить начатое дело до конца;
- выработают легкость и быстроту движений;
- сформируют волевые качества во время тренировочного и соревновательного процесса;
- разовьют скоростное мышление и быстроту реакции;
- разовьют самостоятельный интерес к тренировочной деятельности;
- разовьют умение помогать (взаимопомощь);
- укрепят здоровье.

Личностные:

- воспитают спортивную дисциплину;
- разовьют физические качества: гибкость, быстроту, ловкость, выносливость;
- приобщатся к систематическим занятиям спортом;
- воспитают морально-волевые качества посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитают чувство коллективизма и товарищества;
- разовьют интерес к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- сформируют адекватную самооценку;
- сформируют интерес к здоровому образу жизни.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 год обучения (216 часов)

Задачи:

Обучающие:

- приобретение углубленных знаний;
- укрепление специальной физической подготовки;
- обучение специальным приемам техники и тактики настольного тенниса;
- овладение углубленными правилами игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие скоростной выносливости и гибкости;
- развитие умения выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- развитие концентрации и переключения внимания, умения доводить начатое дело до конца;
- выработка легкости и быстроты движений;
- формирование волевых качеств во время тренировочного и соревновательного процесса;
- развитие скоростного мышления и быстроты реакции;
- развитие самостоятельного интереса к тренировочной деятельности;
- развитие взаимопомощи;
- укрепление здоровья и содействие физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитание спортивной дисциплины;
- воспитание всех физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;
- приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание чувства коллективизма и товарищества;
- развитие интереса к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- формирование адекватной самооценки;
- пропаганда здорового образа жизни.

Содержание
2-ого года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях Настольный теннис.

Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности и охраны труда на занятии. Основные правила поведения на занятиях. Знакомство обучающихся с объединением настольный теннис. Краткое содержание и программа занятий. Значение и развитие настольного тенниса. Ознакомление с расписанием занятий, план работы объединения на год. Требования к внешнему виду и специальная форма одежды. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение физических качеств, необходимых для повышения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика техники выполнения физических упражнений. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Упражнения общефизической подготовки.

- Строевые упражнения:

- повороты на месте и в движении;
- перестроения на месте в движении;
- размыкание и смыкание строя.

- Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа;
- упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук;
- упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений;
- ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, с крестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

- Общеразвивающие упражнения с предметами.

- упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку;
- упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палки;
- упражнения с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
- упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса.

- Подвижные игры с мячом и без него.
- Игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, встречные и круговые эстафеты.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; “мостик” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.
- Легкоатлетические упражнения.

- бег с ускорением 30-60 м;
- эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м;
- пробежка дистанции до 500 М;
- прыжок в высоту с места и с разбега;
- прыжок в длину с места, с разбега, правым и левым боком, с двух ног через гимнастическую скамейку;
- игра в баскетбол, бадминтон;
- лыжные прогулки от 1 до 3 км;
- плавание.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. Основные способы техники выполнения физических упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития прыжковой ловкости–скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
- Упражнения для развития силы – диспансер, гири.

- Упражнения для развития выносливости – вело - тренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
- Упражнения для развития гибкости - растяжка, элементы фитнес аэробики.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции–тренинги у стола.
- Имитационные движения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.
- Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча.
- Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.
- Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

4. Игровая подготовка.

Теория. Основы выполнения игровых приемов. Приемы игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса. Различные виды жонглирования мячами. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Практика. Выполнение подвижных игр:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.
- эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости;
- игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2;
- игра с мячом у стены.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева.

5. Техническая подготовка.

Теория. Значимость техники в игре для роста мастерства. Понятие и взаимосвязь техники в игре. Средства и методы технической подготовки. Выбор темпа игры. Использование основных приёмов техники выполнения ударов. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Практическое изучение технических основ в играх. Ведение правильной техники игры через основные технические приемы:

- Овладение техникой передвижений и исходных положений игрока:
- одношажный способ передвижений: шаги, переступания, отскоки, подскоки, выпады, рывки, приставные шаги, прыжки в сторону, имитационные упражнения и тренировки у стола;
- двушажный способ передвижений: скрестные и приставные шаги, имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.
- Основные положения, стойки при подготовке и выполнении основных приемов: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойки игрока.
- Жонглирование теннисным мячом: удары по мячу ладонной и тыльной стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ребром ракетки; удары по мячу на

разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

- Технические приемы вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, боковые вращения.
- Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие». Правильная хватка ракетки и способы игры.
- Овладение техникой ударов и подач: удары по мячу с вращением, удары без вращения мяча справа и слева, подачи. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещения с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Значение тактической подготовки для достижения высоких результатов. Тесная взаимосвязь тактической подготовки с физической подготовкой, техническими приемами игры и психологической подготовкой. Основные тактические приемы игры. Основная стойка и выбор позиции. Планирование тактических действий. Тактика игры с разными противниками. Основные варианты игры по тактике.

Практика. Целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника в форме и способе ведения игры. Тактика розыгрыша очка, тактика подачи, постоянное изменение полета мяча, перехват инициативы, нелогичная игра, усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия, зажим соперника, программирование действий противника.

6.1. Тактическая схема. Тактика атакующей игры.

Теория. Понятие атакующих действий. Указания для ведения тактики атакующей игры против игрока нападающего стиля. Указания для ведения тактики атакующей игры против игрока защитного стиля. Правильный выбор подач, грамотное принятие подачи, исходя из стиля игры соперника.

Практика. Применение атакующей игры, тактических вариантов смены игрового ритма, отвлечения внимания с дальнейшими неожиданными быстрыми действиями, постоянного изменения направления полета мяча.

6.2. Тактическая схема. Тактика защитной игры.

Теория. Понятие защитной игры. Указания по ведению тактики защитной игры против игрока нападающего стиля. Указания по ведению тактики защитной игры против игрока защитного стиля.

Практика. Использование «длительного розыгрыша очка», смена игрового ритма в игре срезкой, запутывая игровыми действиями, нелогичной игры и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку. Применение тактичного хода и правильное выполнение ударов в защите.

6.3. Тактическая схема. Тактика игры в паре.

Теория. Значение подбора партнеров в паре. Тактика игры в парных встречах, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх.

Практика. Стабильное владение подачами и мощными ударами, умение быстро и согласованно передвигаться по площадке.

- Умение первого игрока начинать и поддерживать атаку, а его партнера - выполнять сильные завершающие удары.
- Применение трехходовой комбинации: дважды отправление мяча в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданная отправка мяч в

противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий его, не смог до него дотянуться.

- Поочередная посылка мяча в разных направлениях, заставляя соперников разойтись к углам стола, а затем двойная отправка мяча в одну и ту же зону.

7. Отработка ударов различных стилей: накат, срезка, подача, подрезка, топ-спин.

Теория. Ознакомление с основными приемами игры: накат, срезка, подрезка, топ-спин, подача. Их применение и отработка в игре.

Практика. Во время выполнения удара «*срезкой*», мячу необходимо придать нижнее вращение. Для полета мяча по низкой траектории над сеткой, необходимо регулировать угол наклона ракетки. Необходимо, чтобы удар мяча пришелся на уровень ниже середины ракетки.

При *«накате»* мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета, чем и обеспечивается надежность его попадания на стол противника даже при ударе по мячу ниже уровня сетки. Преимущества наката - игра в более быстром темпе, чем срезками, с разнообразием игры - изменение направления и силы вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником.

«Подача» - один из важнейших атакующих приемов. При хорошей подаче, затрудняется начало атаки соперника. При выполнении *«топ-спина»*, мячу придается сильное верхнее вращение, он летит чуть медленнее и по более выгнутой траектории, чем при накате, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый неожиданный отскок. Этот технический прием применим для начала и завершения атаки, а также для перехвата атаки противника. *«Подрезка»* обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку. Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола. При этом мячу придается нижнее или нижнебоковое вращение.

Отработка ударов «накат» слева и справа поочередно против «подрезки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

8. Техника подач разных видов

Теория. Понятие подачи и ее важность в ходе игры. Основы техники выполнения подач. Основные правила выполнения подач различных видов. Значение стойки при выполнении подачи.

Практика. Возможность выполнения подач справа и слева, т. е. ладонной и тыльной стороной ракетки. Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча с открытой ладони и самого удара, при этом необходимо, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжения задней линии стола и не находилась над столом. С помощью подачи *«маятник»*, мячу можно придавать различное вращение, (нижнее, боковое, верхнее или смешанное) в зависимости от того, в какой момент времени происходит взаимодействие ракетки с мячом — в начале, в середине или в конце движения.

Подача «веер» выполняется только ладонной стороной ракетки. При выполнении «веера» в правую сторону, т.е. слева направо, игрок занимает правостороннюю стойку, а при выполнении подачи «веер» в левую сторону, игрок становится лицом к столу. Удар по мячу можно выполнять в восходящей части траектории движения, в верхней точке или в конце движения. Это предопределяет различное направление вращения.

9. Игры с партнером-соперником.

Теория. Правила игры. Изучение движений в игровой обстановке. Освоение навыков основных ударов в игре с соперником.

Практика. Закрепление всех приемов и тактик в играх с соперниками и стабильное владение ударами на столе. Партнер, набрасывая мячи, регулирует скорость, длину и направление мяча полета. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

10. Парные игры (встречи).

Теория. Правила парных игр, подсчет очков. Особенности игры в парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Важность подбора партнера в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.

Практика. Проведение парных встреч на счет, проведение соревновательных ситуаций: игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

11. Специальные игры на счет.

Теория. Разнообразие игр. Основные правила игры.

Практика. Игра в «крутиловку» - один против двух, один против пяти, т.е. пятеро игроков поочередно отбивают мяч, перемещаясь друг за другом по кругу.

Игра «солнышко» - играющих любое число, не меньше 3. Движение игроков вокруг стола, по очереди отбивающих мяч.

«Двое против команды» - на одной стороне 2 игрока поочередно отбивают мяч, а с другой команда из нескольких игроков поочередно отбивают мяч.

12. Правила соревнований. Тренировка.

Теория. Ознакомление с правилами соревнований. Виды и разряды соревнований. Принципы спортивной тренировки и подготовки. Цикличность и непрерывность тренировочного процесса. Значение тренировочных нагрузок.

Практика. Проведение матча: время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетами. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Правило ускоренной игры. Счет в матче.

Упражнения круговой тренировки, упражнения для воспитания гибкости, упражнения для развития скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

13. Проведение соревнований. Судейство.

Теория. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Знакомство с системой проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Основные требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Положение о соревновании. Участники соревнования. Судейство соревнований, оформление необходимой документации. Полное владение информацией о проведении соревнований: где, когда, по какой системе, и в каком порядке происходит встреча игроков. Перерыв между матчами. Количество партий (сетов) в матче.

14.. Информационный навигатор.

Теория. Что значит правильно выбрать профессию? Как готовить себя к будущей профессиональной деятельности? Здоровье и выбор профессии. Уровень образования и выбор профессии.

15. Заключительное занятие.

Теория. Обсуждение и анализ приобретенных компетенций на занятиях. Обсуждение и анализ проведенных соревнований.

Практика. Участие и организация игры. Отработка навыков игры. Подведение итогов. Награждение.

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся должны показать следующие результаты:

Предметные

- приобретут углубленные знания;
- укрепят специальную физическую подготовку;
- изучат специальные приемы техники и тактики настольного тенниса;
- изучат углубленные правилами игры в настольный теннис;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

Метапредметные

- разовьют ловкость и координацию движений;

- разовьют скоростную выносливость и гибкость;
- разовьют умение выделять главное, анализировать ситуацию, а также постоянный самоконтроль;
- разовьют концентрацию и переключение внимания, умение доводить начатое дело до конца;
- выработают легкость и быстроту движений;
- сформируют волевые качества во время тренировочного и соревновательного процесса;
- разовьют скоростное мышление и быстроту реакции;
- разовьют самостоятельный интерес к тренировочной деятельности;
- разовьют взаимопомощь;
- укрепят здоровье.

Личностные:

- воспитают спортивную дисциплину;
- разовьют физические качества: гибкость, быстроту, ловкость, выносливость;
- приобщатся к систематическим занятиям спортом;
- воспитают морально-волевые качества посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитают чувство коллективизма и товарищества;
- разовьют интерес к занятиям настольным теннисом через повышение результатов;
- сформируют адекватную самооценку;
- сформируют интерес к здоровому образу жизни.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Входная диагностика – оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих Программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной Программе - проводится в начале учебного года. При приеме детей в объединение проводится собеседование в форме опроса.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия каждого года и в конце первого года обучения с целью выявления уровня усвоения Программы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению обучения, проводится в конце учебного года.

Система предъявления результатов:

Диагностические карты (входная диагностика, промежуточный контроль, итоговый контроль).

Опросники (текущий контроль).

Таблица достижений обучающихся для анализа достижений

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- выполнение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического и практического раздела программы;
- выполнение нормативов общефизической и специальной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Блок методико-прикладных средств

Система средств обучения

2.1. Наглядные пособия:

Стенд «Правила техники безопасности»

2.2. Дидактический материал:

- Игры:

- Встречные и круговые эстафеты с набиванием мяча, удержание мяча на тыльной стороне ракетки.

- Игра «воздушный теннис».

- Игра «вертушка».

- Разминки:

- повороты на месте и в движении;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног: ходьба и бег;

- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; “мостик” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

- Рекомендации:

- Приемам настольного тенниса следует обучать в такой последовательности: держание ракетки, изучение исходных положений, изучение ударов и подач.

- Обучать ударам по мячу следует сначала с имитационных упражнений, выполняемых у зеркала, в играх на столе без сетки и с сеткой.

- Для изучения хватки и привыкания к мячу и ракетке используют многочисленные подготовительные упражнения и игры: подбрасывание и ловля мяча сначала рукой, затем разными сторонами ракетки, перебрасывание мячей в парах, жонглирование мячами.

2.3. Литература

- Список литературы для педагога.

- Список литературы для обучающихся.

Система средств воспитания

1. Беседы

- Правила поведения на улицах по дороге в Центр, домой, на соревнования: знание правил дорожного движения.

2. Материалы, отражающие работу с родителями

- Протоколы родительских собраний.

II. Блок контроля результативности

1. *Методика диагностики результативности усвоения содержания Программы:*

2. *Контрольные опросы, зачеты, соревнования.*

III. Информационные источники:

Для педагога:

1. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:РГАФК,1997.

2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. –М.:ФиС,1990.

3. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас.– М.:Просвещение,1987.

4. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ACADEMIA, 2000.

5. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

6. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

7. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе / М. Ж. Усмангалиев. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.

10. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: канд. пед. наук /О.Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

11. Шлагер Вернер. Настольный теннис. – М.: Эксмо, 2016

Для обучающихся:

1. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

2. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. – СПб.: Человек, 2016

3. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе /О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков. - М., 1998.