

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 03 2023 г.
Протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся 11-16 лет
Срок реализации программы: 2 года
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Рая Елена Леонидовна,
педагог дополнительного образования

СУРГУТ
2023-2024 уч. год

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

| | |
|--|---|
| Название программы | Настольный теннис |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Рая Елена Леонидовна |
| Год разработки | 2021 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Методическим советом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 30.03.2023 года, протокол №8 |
| Уровень программы | Базовый |
| Информация о наличии рецензии | Нет |
| Цель | Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании. |

Задачи

Обучающие:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней

среды стрессового характера;

- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным

| | |
|--|---|
| | <p>физическим нагрузкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям |
| Срок реализации программы | 2 года |
| Количество часов в неделю / год | 2 часа в неделю/76 в год /152 за 2 года |
| Возраст обучающихся | 11-16 лет |
| Формы занятий | <p>Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.</p> <p>Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.</p> |
| Методическое обеспечение | <ol style="list-style-type: none"> Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г. |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | <p>Спортивный зал.</p> <p>Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка.</p> |

Аннотация.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Объём и срок освоения программы: 76 часов/1 год, 152 часа/2 года.

Первоисточник – А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012 год.; Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011 год.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-2 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в ХМАО-Югре и учитывает реальные возможности системы дополнительного образования региона; Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 41 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ СОШ №26 города Сургута; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-2-го года обучения, составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Новизна программы – 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.

Актуальность – Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале,

посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Педагогическая целесообразность - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Цель:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных

действий.

- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 20 человек,

2 год обучения – 20 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 76 часов в год.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;

- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в

спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Программа рассчитана на 76 часов в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Содержание материала.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Учебный план 1 год обучения.

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теория | 8 | 8 | | Просмотр выполненных игр. |
| 2 | Общефизическая подготовка | 6 | | 6 | Просмотр выполненных игр. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | | 6 | Просмотр выполненных игр. |
| 4 | Обучение техническим приёмам | 20 | | 20 | Просмотр выполненных игр. |
| 5 | Интегральная подготовка | 15 | | 15 | Просмотр выполненных игр. |
| 6 | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 21 | | 21 | Просмотр выполненных игр. |
| 7 | Итого: | 76 | | | |

Содержание учебного плана

Теория

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной

помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общefизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц

- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Интегральная подготовка.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

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

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

Уметь:

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

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

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

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Календарный учебный график (1год обучения)

| № урока | Дата проведения | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема урока | Место проведения | Форма контроля |
|----------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1-2 | | | Изучение | 1 | Физическая | Спортивный | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---------------------------|---|--|----------------|---------|
| | | | нового материала | | культура в современном обществе. | зал | |
| 3-4 | | | Изучение нового материала | 1 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Спортивный зал | Текущий |
| 5-6 | | | Изучение нового материала | 1 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. | Спортивный зал | Текущий |
| 7-8 | | | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Спортивный зал | Текущий |
| 9-10 | | | Изучение нового материала | 1 | Выбор ракетки и способы держания. | Спортивный зал | Текущий |
| 11-12 | | | Изучение нового материала | 1 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Спортивный зал | Текущий |
| 13-14 | | | Изучение нового материала | 1 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | Спортивный зал | Текущий |
| 15-16 | | | Совершенствование | 1 | Удары по мячу накатом. | Спортивный зал | Текущий |
| 17-18 | | | Совершенствование | 1 | Удар по мячу с полулета, | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|--------------|---|---|-------------------|---------|
| | | | | | удар под- резкой, срезка, толчок. | | |
| 19- 20 | | | Совершенство | 1 | Игра в ближней и дальней зонах. | Спортивный зал | Текущий |
| 21- 22 | | | Совершенство | 1 | Вращение мяча. | Спортивный зал | Текущий |
| 23- 24 | | | Совершенство | 1 | Основные положения теннисиста. | Спортивный зал | Текущий |
| 25- 26 | | | Совершенство | 1 | Исходные положения, выбор места. | Спортивный зал | Текущий |
| 27- 28 | | | Совершенство | 1 | Способы перемещени я. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Спортивный зал | Текущий |
| 29- 30 | | | Совершенство | 1 | Одношажн ые и двухшажны е перемещен ия. | Спортивный зал | Текущий |
| 31- 32 | | | Совершенство | 1 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Спортивный зал | Текущий |
| 33- 34 | | | Совершенство | 1 | Подачи: короткие и длинные. | Спортивный зал | Текущий |
| 35- 36 | | | Совершенство | 1 | Подача накатом, | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|--------------|---|---|-------------------|---------|
| | | | | | удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением) . | | |
| 37- 38 | | | Совершенство | 1 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением) . | Спортивный зал | Текущий |
| 39- 40 | | | Совершенство | 1 | Удары: накатом с подрезанно го мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Спортивный зал | Текущий |
| 41- 42 | | | Совершенство | 1 | Тактика одиночных игр | Спортивный зал | Текущий |
| 43- 44 | | | Совершенство | 1 | Игра в защите | Спортивный зал | Текущий |
| 45- 46 | | | Совершенство | 1 | Основные тактические комбинации . При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача. | Спортивный зал | Текущий |
| 47- 48 | | | Совершенство | 1 | Основные тактически е | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------|---|---|-------------------|---------|
| | | | | | комбинации и При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середицу стола. | | |
| 49-50 | | | Совершенство | 1 | Применение подач с учетом атакующего и защитающего соперника. | Спортивный зал | Текущий |
| 51-52 | | | Совершенство | 1 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал | Текущий |
| 53-54 | | | Совершенство | 1 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал | Текущий |
| 55-56 | | | Совершенство | 1 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------------------|---|---|-------------------|------------------|
| | | | | | направлени ях. | | |
| 57- 58 | | | Совершенст вование | 1 | Тренировка двигательн ых реакций. Атакующие удары (имитацион ные упражнени я) и в игре. | Спортивный зал | Текущий |
| 59- 60 | | | Совершенст вование | 1 | Передвиже ния у стола (скрестные и приставные шаги, вы- пады вперед, назад и в стороны). | Спортивный зал | Текущий |
| 61- 62 | | | Совершенст вование | 1 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Спортивный зал | Текущий |
| 63- 64 | | | Совершенст вование | 1 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Спортивный зал | Текущий |
| 65- 66 | | | Совершенст вование | 1 | Игра у стола. Игровые комбинации . | Спортивный зал | Тестирова ние |
| 67- 68 | | | Совершенст вование | 1 | Игра у стола. Игровые комбинации . | Спортивный зал | Тестирова ние |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|-----------------------|---|---|-------------------|------------------|
| 69-70 | | | Совершенство вание | 1 | Игра у стола. Игровые комбинации | Спортивный зал | Тестирова ние |
| 71-72 | | | Совершенство вание | 1 | Соревнован ия | Спортивный зал | Тестирова ние |
| 73-74 | | | Совершенство вание | 1 | Соревнован ия | Спортивный зал | Тестирова ние |
| 75-76 | | | Совершенство вание | 1 | Соревнован ия | Спортивный зал | Тестирова ние |

Учебный план 2 год обучения.

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов | | | Формы аттестаци и/контрол я |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теория | 8 | 8 | | Просмот р выполне нных игры. |
| 2 | Общефизическая подготовка | 6 | | 6 | Просмот р выполне нных игры. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | | 6 | Просмот р выполне нных игры. |
| 4 | Обучение техническим приёмам | 20 | | 20 | Просмот р выполне нных игры. |
| 5 | Интегральная подготовка | 15 | | 15 | Просмот р выполне нных игры. |

| | | | | | |
|---|---|----|--|----|----------------------------|
| 6 | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 21 | | 21 | Просмотр выполненных игры. |
| 7 | Итого: | 76 | | | |

Содержание учебного плана.

Теория

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и

минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

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

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

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

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

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

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Требования к уровню подготовленности учащихся.

В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Календарный учебный график (2 год обучения)

| № урока | Дата проведения | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема урока | Место проведения | Форма контроля |
|---------|-----------------|------------------|---------------------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 1-2 | | | Изучение нового материала | 1 | Физическая культура в современном обществе. | Спортивный зал | Текущий |
| 3-4 | | | Изучение нового материала | 1 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Спортивный зал | Текущий |
| 5-6 | | | Изучение нового материала | 1 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. | Спортивный зал | Текущий |
| 7-8 | | | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Спортивный зал | Текущий |
| 9-10 | | | Изучение | 1 | Выбор | Спортивный | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---------------------------|---|---|----------------|---------|
| | | | нового материала | | ракетки и способы держания. | зал | |
| 11-12 | | | Изучение нового материала | 1 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Спортивный зал | Текущий |
| 13-14 | | | Изучение нового материала | 1 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | Спортивный зал | Текущий |
| 15-16 | | | Совершенствование | 1 | Удары по мячу накатом. | Спортивный зал | Текущий |
| 17-18 | | | Совершенствование | 1 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | Спортивный зал | Текущий |
| 19-20 | | | Совершенствование | 1 | Игра в ближней и дальней зонах. | Спортивный зал | Текущий |
| 21-22 | | | Совершенствование | 1 | Вращение мяча. | Спортивный зал | Текущий |
| 23-24 | | | Совершенствование | 1 | Основные положения теннисиста. | Спортивный зал | Текущий |
| 25-26 | | | Совершенствование | 1 | Исходные положения, выбор места. | Спортивный зал | Текущий |
| 27-28 | | | Совершенствование | 1 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Спортивный зал | Текущий |
| 29-30 | | | Совершенствование | 1 | Одношажные и двухшажные | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|-----------------------|---|---|-------------------|---------|
| | | | | | перемещения. | | |
| 31-32 | | | Совершенство вание | 1 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | Спортивный зал | Текущий |
| 33-34 | | | Совершенство вание | 1 | Подачи: короткие и длинные. | Спортивный зал | Текущий |
| 35-36 | | | Совершенство вание | 1 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту- пательным вращением). | Спортивный зал | Текущий |
| 37-38 | | | Совершенство вание | 1 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту- пательным вращением). | Спортивный зал | Текущий |
| 39-40 | | | Совершенство вание | 1 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Спортивный зал | Текущий |
| 41-42 | | | Совершенство вание | 1 | Тактика одиночных игр | Спортивный зал | Текущий |
| 43-44 | | | Совершенство вание | 1 | Игра в защите | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------|---|--|----------------|---------|
| 45-46 | | | Совершенство | 1 | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. | Спортивный зал | Текущий |
| 47-48 | | | Совершенство | 1 | Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | Спортивный зал | Текущий |
| 49-50 | | | Совершенство | 1 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | Спортивный зал | Текущий |
| 51-52 | | | Совершенство | 1 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал | Текущий |
| 53-54 | | | Совершенство | 1 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------|---|---|----------------|--------------|
| 55-56 | | | Совершенство | 1 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | Спортивный зал | Текущий |
| 57-58 | | | Совершенство | 1 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | Спортивный зал | Текущий |
| 59-60 | | | Совершенство | 1 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | Спортивный зал | Текущий |
| 61-62 | | | Совершенство | 1 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Спортивный зал | Текущий |
| 63-64 | | | Совершенство | 1 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Спортивный зал | Текущий |
| 65-66 | | | Совершенство | 1 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Спортивный зал | Тестирование |
| 67-68 | | | Совершенство | 1 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Спортивный зал | Тестирование |
| 69-70 | | | Совершенство | 1 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Спортивный зал | Тестирование |
| 71-72 | | | Совершенство | 1 | Соревнования | Спортивный зал | Тестирование |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------|---|--------------|----------------|--------------|
| | | | ие | | | | |
| 73-74 | | | Совершенство | 1 | Соревнования | Спортивный зал | Тестирование |
| 75-76 | | | Совершенство | 1 | Соревнования | Спортивный зал | Тестирование |

Методическое обеспечение программы.

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.

Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка.

Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение 2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014 год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012 год.
6. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011 год.

7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014 год.

Критерии оценивания.

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное число баллов | Методы диагностики |
|--|--|---|------------------------|---|
| Теоретическая подготовка | | | | |
| Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы | Соответствие теоретических знаний программным требованиям | <u>Практически не усвоил</u> теоретическое содержание программы; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных знаний составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период | 0 1 2 3 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
| Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | <u>Не употребляет</u> специальные термины; <u>Низкий уровень</u> - знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; <u>Средний уровень</u> - сочетает специальную терминологию с бытовой; <u>Высокий уровень</u> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. | 0 1 2 3 | Наблюдение, собеседование |
| Практическая подготовка | | | | |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | <u>Практически не овладел</u> умениями и навыками; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период | 0 1 2 3 | Наблюдение, контрольное задание |
| Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | <u>Не пользуется специальными</u> приборами и инструментами; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; <u>Средний уровень</u> - работает с оборудованием с помощью педагога; <u>Высокий уровень</u> - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей | 0 1 2 3 | Наблюдение, контрольное задание |
| Метапредметные результаты | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|----------------------------|---|
| <p>Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>Подбирать и анализировать специальную литературу</p> | <p>Самостоятельность в подборе и работе с литературой</p> | <p><u>Учебную литературу не использует</u>, работать с ней не умеет; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - работает с литературой с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p> | <p>0 1 2 3</p> | <p>Наблюдение, анализ работы детей с литературными источниками</p> |
| <p>Пользоваться компьютерными источниками информации</p> | <p>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</p> | <p><u>Компьютерными источниками не использует</u>, работать с ними не умеет; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p> | <p>0 1 2 3</p> | <p>Наблюдение, анализ владения детей компьютерными источниками информации</p> |
| <p>Коммуникативные умения</p> <p>Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей</p> | <p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p> | <p><u>Объяснения педагога не слушает</u>, учебную информацию не воспринимает; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; <u>Средний уровень</u> - слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; <u>Высокий уровень</u> - сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.</p> | <p>0 1 2 3</p> | <p>Наблюдение</p> |
| <p>Организационные умения и навыки</p> <p>Организовывать свое рабочее (учебное) место</p> | <p>Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой</p> | <p><u>Рабочее место организовывать не умеет</u>; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</p> | <p>0 1 2 3</p> | <p>Наблюдение</p> |
| <p>Планировать и организовать работу, распределять учебное время</p> | <p>Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать</p> | <p><u>Организовывать работу и распределять время не умеет</u>; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей;</p> | <p>0 1</p> | <p>Наблюдение</p> |

| | | | | |
|---|--|--|------------------|---------------------------|
| | время | <u>Средний уровень</u> - планирует и организывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно планирует и организывает работу, эффективно распределяет и использует время. | 2 3 | Наблюдение |
| Аккуратно, ответственно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | <u>Безответствен.</u> работать аккуратно не умеет и не стремится; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; <u>Высокий уровень</u> - аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам. | 0 1 2 3 | |
| Соблюдения в процессе деятельности правила техники безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | <u>Правила ТБ</u> не запоминает и не выполняет; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных навыков составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. | 0 1 2 3 | Наблюдение, собеседование |

Количество баллов за учебный год:

Низкий уровень - 15 баллов;

Средний уровень - 30 баллов;

Высокий уровень - 45 баллов.

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки
По **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ** (мальчики, юноши) 11-16 лет.

| Контрольные упражнения | Этап начальной подготовки 1 год обучения | Тренировочный этап 2 год обучения |
|---|--|--------------------------------------|
| | НП-1 | НП-2 |
| Быстрота | | |
| Бег на 10м (с.) | - | Не более 3.4 |
| Бег на 30 м, (с.) | Не более 5.6 | Не более 5.3 |
| Бег на 60 м, (с.) | - | - |
| Координация | | |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз) | Не менее 15 | - |
| Прыжок через скакалку за 30 с. (раз) | Не менее 35 | - |
| Прыжок через скакалку за 45 с. (раз) | - | Не менее 75 |
| Скоростно-силовые качества | | |
| Прыжок в длину с места (м.см.) | Не менее 155 | Не менее 170 |
| Метание мяча для настольного тенниса (м.) | Не менее 4 | - |
| Силовая выносливость | | |
| Подтягивание на перекладине (раз) | - | Не менее 7 |

Техническое мастерство: Обязательная техническая программа

| | | |
|---|---|----|
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз) | - | 50 |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | - | 50 |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | - | 50 |
| Игра с накатами справа поддиагонали (количество раз без ошибок) | - | 8 |
| Игра с накатами слева поддиагонали (количество раз без ошибок) | - | 8 |
| Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) | - | 16 |
| Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов) | - | 14 |
| Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). | - | 7 |
| Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). | - | 10 |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | - | 5 |
| Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток) | - | 5 |

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ** (девочки, девушки) 11-16 лет.

| Контрольные упражнения | Этап начальной подготовки 1 год обучения | Тренировочный этап 2 год обучения |
|---|---|--------------------------------------|
| | НП-1 | НП-2 |
| Быстрота | | |
| Бег на 10м (с.) | - | Не более 3.8 |
| Бег на 30 м, (с.) | Не более 5.9 | Не более 5.6 |
| Бег на 60 м, (с.) | - | - |
| Координация | | |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз) | Не менее 15 | - |
| Прыжок через скакалку за 30 с. (раз) | Не менее 30 | - |
| Прыжок через скакалку за 45 с. (раз) | - | Не менее 65 |
| Скоростно-силовые качества | | |
| Прыжок в длину с места (м.см.) | Не менее 150 | Не менее 155 |
| Метание мяча для настольного тенниса (м.) | Не менее 3 | - |
| Силовая выносливость | | |
| Подтягивание на перекладине (раз) | - | Не менее 10 |

Техническое мастерство: Обязательная техническая программа

| | | |
|--|---|----|
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз) | - | 50 |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | - | 50 |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | - | 50 |
| Игра с накатами справа поддиагонали (количество раз без ошибок) | - | 8 |
| Игра с накатами слева поддиагонали (количество раз без ошибок) | - | 8 |
| Сочетание наката справа и слева в правый угол стола(кол-во раз без ошибок) | - | 16 |
| Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.(кол-во ударов) | - | 14 |
| Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). | - | 7 |
| Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). | - | 10 |
| Выполнение подачи с права накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | - | 5 |
| Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток) | - | 5 |