

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
ГИМНАЗИЯ № 13

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета
Протокол №16 от 25.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ – гимназия №13
Р.Б.Стихина _____
Приказ № 286-01.09 от 01.09.2021

Настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 7 – 15 лет, срок
реализации 4 года)

Разработчик: Кулакова О.В.,
педагог дополнительного
образования
МАОУ – гимназии №13

Пояснительная записка

Направленность и актуальность программы

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать

стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития ребенка путем реализации эффективного комплекса обучения базовым упражнениям настольного тенниса.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение **следующих задач:**

Воспитательные:

- ✓ Воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, решительности действий в принятии решений, стойкости, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорству в достижении цели.
- ✓ Воспитание спортивного трудолюбия.
- ✓ Воспитание чувства ответственности.
- ✓ Трудовое воспитание.
- ✓ Нравственное воспитание.
- ✓ Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки, использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развивающие:

Развитие физических качеств и способностей, характерных для настольного тенниса: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

Обучающие:

Обучение основам техники игры: хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

Основной показатель работы секции – выполнение программных требований и контрольных нормативов по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных и качественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности, овладение основами техники и тактики игры, общей и специальной физической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы – индивидуальный подход к обучающимся, позволяющий максимально полно раскрыть способности каждого ребенка с учетом свойственный только ему индивидуальных физических, психологических и эмоциональных качеств и свойств личности. Программа предоставляет возможность обучающимся приобрести базовые навыки игры в настольный теннис, которые могут стать основой дальнейших занятий учащихся в специализированных спортивных школах, секциях.

Условия реализации программы

Программа по настольному теннису адресована детям 7 - 15 лет и рассчитана на 4 года обучения. Набор детей – мальчиков и девочек – производится при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Наполняемость каждой группы – 8-15 человек. Занятия в группах проводятся:

I год: ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 1 (7- 10 лет) (6 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем часов – 210.

II год: ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 2 (9-12 лет) (6 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем часов – 210.

III год: ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ– 3 (10-14 лет) (6 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем часов – 210.

IV год: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА – 4 (12-15 лет) (6 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем часов – 210.

Основные формы и методы работы

Организационной формой обучения является групповое занятие. Программа предусматривает проведение:

- ✓ теоретических занятий в форме бесед;
- ✓ тренировок по общей и специальной физической подготовке– (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- ✓ практического выполнения обучающимися контрольных нормативов;
- ✓ соревновательных игр и эстафет;
- ✓ посещения игр и соревнований профессиональных команд.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Характеристика прогнозируемых результатов

После прохождения курса обучения – обучающиеся должны быть физически и интеллектуально развиты, у них должна быть сформирована эмоциональная и психологическая устойчивость, потребность в здоровом образе жизни посредством занятий спортом.

У обучающихся должны быть развиты основы гражданской идентичности, восприятие, внимание, память, воображение; сформирована рефлексивная адекватная самооценка, способность и готовность к познанию мира, обучению, сотрудничеству, самообразованию и саморазвитию.

Способы определения результативности

Результаты успешности овладения учащимися содержания программы отслеживаются с помощью текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Форма подведения аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов;
- участие воспитанников в соревнованиях, анализ результатов;
- мониторинг;
- соревнования.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

4 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии

- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («накат слева/справа»; «топ-спин», «подача», «скидка»);
- результаты соревнований областного уровня.

Структура программы:

Программа рассчитана на возраст 7 - 14 лет, 210 часов в 1 год на каждый год обучения.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать**:

- историю развития настольного тенниса и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Содержание дополнительной образовательной программы

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития настольного тенниса. Современное состояние настольного тенниса. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке теннисистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Практика:

1. Разминка. Выполнение общих физических упражнений, упражнения, направленные на разминку суставов.

2. Изучение стойки теннисиста.

3. Изучение хвата ракетки: основание фиксируется двумя пальцами (большой и указательный), остальные пальцы спокойно, не сжимая ракетку лежат на ручке ракетки.

4. Изучение правой и левой стороны ракетки. Ладонная и тыльная стороны.

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе..

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

Введение: Терминология в настольном теннисе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Упражнения на чувство мяча (мелкая моторика): «Вращение», «Удержание мяча на ракетке», «Учимся ловить мяч с ракетки».

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники движения теннисиста.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и скидки мяча. Поддачи с различным вращением. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (свечи, скидки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий в настольном теннисе.

Практика: Тактика и техника нападающих ударов. Тактика приёма нападающего удара. Контратакующие и иные действия в нападении. Атакующие действия при приёме подач, взаимодействия игроков между собой при игре в парах.

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в настольный теннис. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры и задания отдельным спортсменам (индивидуальные тренировки).

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Отработка целенаправленного приема в конкретные зоны в зависимости от вращения мяча при подаче соперника. Отработка подач. Нападающие удары (прямые, по диагонали, слева/справа). Защитные действия (скидки, свечи, перекрыты).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика на матч в зависимости от стиля игры соперника. Тактика подачи. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и атакующие действия с первого качания мяча. Защитные действия (скидки, свечи, перекрыты).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры соперника. Тактический анализ.

Практика: Тактика на матч. Тактика таймаутов. Тактика и техника нападающих ударов. Тактика приёма нападающего удара. Контратакующие и иные действия в нападении. Атакующие действия при приёме подачи, взаимодействия игроков между собой при игре в парах. Индивидуальные, групповые упражнения, формирование отдельных графиков тренировок для одаренных спортсменов.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	38	4	34
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		2	14
1. 2.	Спортивные и подвижные игры		2	20
2.	Специальная физическая подготовка	64	10	54
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		2	12
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		2	10
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		2	10
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		2	10
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		2	12
3.	Техническая подготовка	70	10	60
3. 1.	Стойки теннисиста		2	16
3. 2.	Упражнения на чувство мяча		2	16
3. 3.	Удержание мяча на ракетке		2	12
3. 4.	Перекаты мяча в группах		2	8
3. 5.	Баланс ног		2	8
4.	Тактическая подготовка	16	4	12
4. 1.	Тактика подач		2	6
4. 2.	Тактика приёмов		2	6
5.	Правила игры	20	6	14
	Итого:	210	36	174

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	

1.	Общефизическая подготовка	36	2	34
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			14
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			20
2.	Специальная физическая подготовка	50	4	46
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			12
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			6
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести			12
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			8
3.	Техническая подготовка	74	10	64
3. 1.	Приёмы и скидки мяча		2	16
3. 2.	Подачи		2	14
3. 3.	Перекруты		2	10
3. 4.	Нападающие удары		2	12
3. 5.	Свечи		2	12
4.	Тактическая подготовка	32	4	28
4. 1.	Тактика подач		2	10
4. 2.	Тактика приёмов и передач		2	18
5.	Правила игры	16	4	12
	Итого:	210	26	184

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	2	2	
1.	Общефизическая подготовка	28	2	26
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			14
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			12
2.	Специальная физическая подготовка	44	2	42
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			10
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести			8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			8
3.	Техническая подготовка	70	4	66
3. 1.	Приёмы и контратаки			16
3. 2.	Подачи мяча			16
3. 3.	Свечи, скидки			2
3. 4.	Нападающие удары			16
3. 5.	Игра в парах			16
4.	Тактическая подготовка	44	4	40
4. 1.	Тактика атакующих действий в защите			20
4. 2.	Тактика нападающих ударов			10
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов			10
5.	Психологическая подготовка.	10		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		2	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная			8

	тренировка.			
6.	Правила игры	12	2	10
	Итого:	210	18	192

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	2	2	
1.	Общефизическая подготовка	18	2	16
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			8
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			8
2.	Специальная физическая подготовка	42	2	40
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений			20
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения			20
3.	Техническая подготовка	90	2	88
3. 1.	Приёмы мяча			16
3. 2.	Подачи мяча			16
3. 3.	Нападающие удары			16
3. 4.	Скидки			16
3. 5.	Передвижения			8
3. 6.	Защитные действия			16
4.	Тактическая подготовка	42	2	40
4. 1.	Тактика на матч, подготовка под соперника			14
4. 2.	Тактика нападающих ударов			12
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов			14
5.	Психологическая подготовка.	8		
5.1.	Способы регуляции психического		2	

5.2.	состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.			6
6.	Правила игры	8	4	4
	Итого:	210	16	194

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

		упражнений.	
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
 2. Теннисные столы с сетками.
 3. Сетки-ловушки.
 4. Мячи 1000 штук.
 5. Сачки для сбора мячей.
 6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
 7. Ракетки.
 8. Компьютеры с выходом в Интернет.
 9. Школьная площадка.
- Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебно-методическое обеспечение

1. Электронная библиотека тренера
<http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/>
2. Программа базового уровня по настольному теннису
<http://xn--b1atfb1adk.xn-p1ai/files/ioe/documents/U66YK9VQLPHH5M3MAP6N.pdf>
3. Спортивная школа настольного тенниса
<http://xn--b1atfb1adk.xn-p1ai/files/ioe/documents/U66YK9VQLPHH5M3MAP6N.pdf>

Список литературы

Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов. - М: МГППУ, 2004. 368 с.

1. Бордовская Н.В., Реан А.А., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
2. Диагностика мотивационно-ценностной сферы в профессиональном самоопределении: Психологический практикум ШГПИ. \ Автор-составитель: канд. психол. наук Ю.Е. Иванова, Шадринск, 2003. 60 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2005. 384 с.
4. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения. М., 1989
5. Виноградова М. Д. Коллективная познавательная деятельность. М., 1987
6. Виханский О.С., Наумов А.И. Менеджмент. - М.: Гардика, 1999
7. Гоноблин Ф. Н. Внимание и его воспитание. М., 1982

8. Дятлов В.А, Кибанов А.Я., Пихало В.Т. Управление персоналом. - М.: ПРИОР, 1998
9. Егоршин А.П. Управление персоналом. - Нижний Новгород: НИМБ, 1999.
10. Ермолаев Б. А. Учить учиться. М., 1988
11. Ерецкий М. Н. Совершенствование обучения в техникуме. М., 1987
12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб: Питер, - 2000
13. Кнорринг В.И. Теория, практика и искусство управления: Учебник для вузов по специальности «Менеджмент». - М: НОРМА - ИНФРА, 1999
14. Липатов В.С. Управление персоналом предприятий и организаций. - М.: Люкс, 1996
15. Поля М. Н. Как побуждать учащихся к учению и труду. Кишинев 1989
16. Скаткин М.Н. Совершенствование процессов обучения. М., 1981
17. Страхов И. В. Воспитание внимания у учащихся. М., 1988
18. Шамова Т. И. Активизация обучения студентов. М., 1982.
19. Щукина Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. М., 1989
20. Гундобин Н.П., Особенности детского возраста, СПб, 1906;
21. Молчанов В. И., Физиологические данные детского возраста, [М.], 1921;
22. Экспериментальные исследования высшей нервной деятельности ребенка. [Сб. статей. Ред. коллегия: А. Г. Иванов-Смоленский и др.], М., 1933;
23. Красногорский Н. И., Развитие учения о физиологической деятельности мозга у детей, [2 изд.], Л., 1939; его ж е. О некоторых возрастных особенностях физиологической деятельности коры головного мозга у детей, в кн.: Объединенная сессия, посвященная 10-летию со дня смерти И. П. Павлова. Труды сессии, М., 1948;
24. Чиркин М. Д., Анатомо-физиологические и психологические особенности возрастных школьных групп. "Теория и практика физической культуры", 1946. в. 11 - 12;
25. Ефимов В. В., Возрастная физиология, М.- Л., 1948;
26. Касаткин Н. И., Ранние условные рефлексы ребенка, "Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова", 1952, в. 4;
27. Арямов И. А., Особенности детского возраста. М., 1953;
28. Вопросы возрастной физиологии ребенка. [Сб. статей], отв. ред. Л. А. Орбели, М., 1955;
29. Шахвердов Г. Г., О возрастных особенностях физического и психического развития детей школьного возраста. Л., 1958;
30. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. [Сб. статей, отв. ред. А. А. Маркосян], М., 1958.

Сведения о разработчике

Кулакова Ольга Викторовна

Педагог дополнительного образования МАОУ – гимназия №13

Образование – Тобольский государственный педагогический институт,
педагог по физической культуре и спорту.

Педагогический стаж – 5 лет

Соответствие должности педагога дополнительного образования.

Аннотация

В условиях социальных изменений в обществе роль и значение спортивных секций в системе образования неизбежно возрастает.

Занимаясь любимым видом спорта, юный спортсмен имеет возможность гармонично развиваться, воспитывать в себе необходимые в любом возрасте волевые качества, реализовать свой внутренний потенциал. Настольный теннис дает юному спортсмену социальные навыки, высокий уровень физического развития, а также помогает стать волевым, целеустремленным человеком, подготовиться к самостоятельной жизни.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Виды и примеры упражнений.

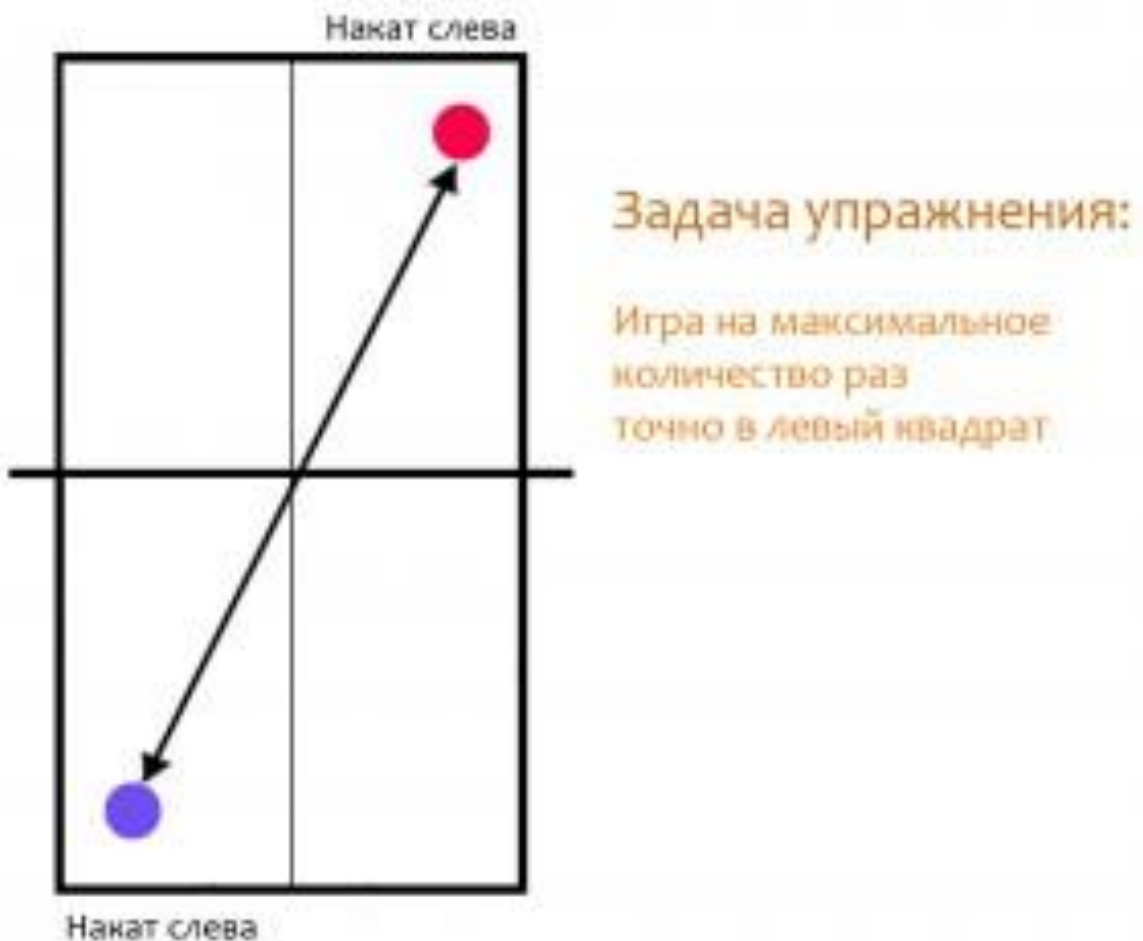
- Разминочные упражнения в начале тренировки.
- Упражнения для повышения точности игры.
- Упражнения для развития передвижения у стола.

Разминочные упражнения для настольного тенниса

Классические упражнения для настольного тенниса для начало любого урока по настольному теннису. Отлично подходят для разогрева мышц плечевого пояса и корпуса.

1. Игра накатом слева по левой диагонали

Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз.

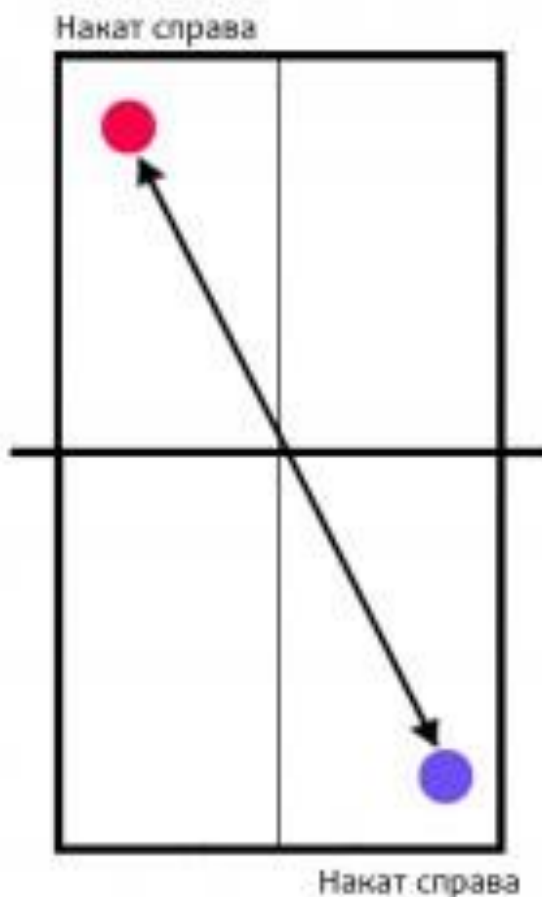


2. Игра накатом справа по правой диагонали

Аналогичное упражнение для отработки техники проведения наката справа. Ритм ровный и задачей является максимальное удержание мяча на столе. Я люблю начинать урок по настольному теннису именно с этого упражнения, потому что удар справа задействует множество мышц и является отличным разогревочным упражнением.

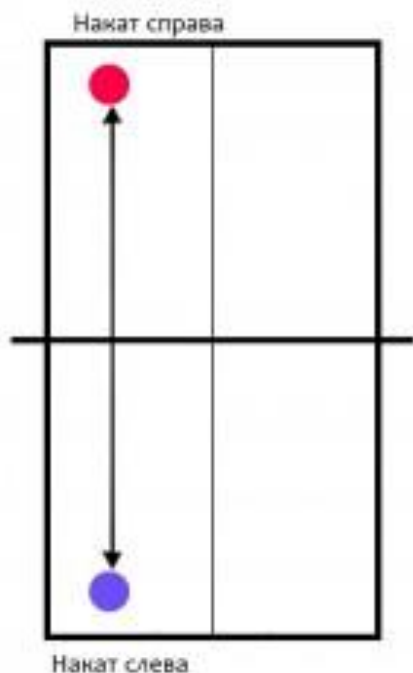
Задача упражнения

Игра на максимальное количество раз точно в правый квадрат



3. Игра накатом слева по прямой

Вы играете накатом слева, а ваш партнер накатом справа. Мне нравится это упражнение, потому что игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, в результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения. Отличное упражнение для разминки.



Задача упражнения:

Игра на максимальное количество раз точно в правый квадрат.

Короткое четкое движение по левой прямой.

4. Игра накатом справа по прямой

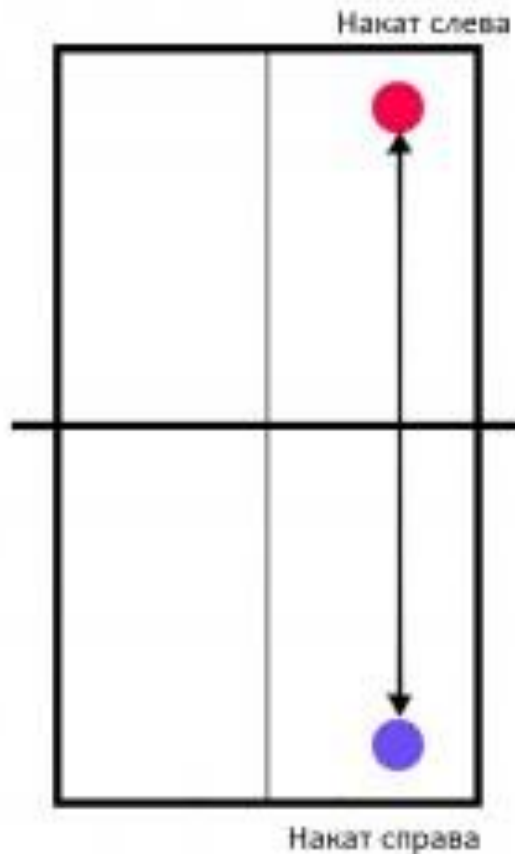
Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. Следует уделить

внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара. Советую вставать под более острым углом для выполнения наката по прямой.

Задача упражнения:

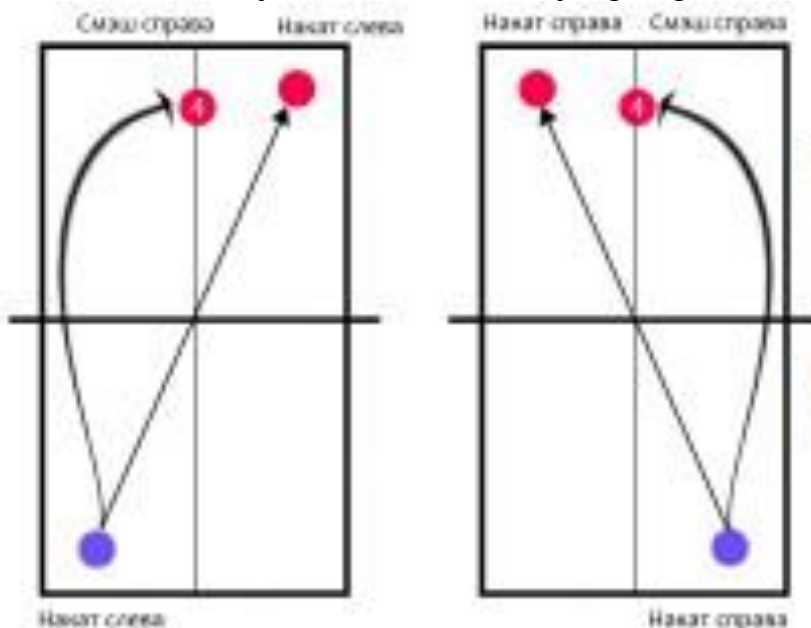
Игра на максимальное количество раз точно в левый квадрат.

Короткое четкое движение по правой прямой.



5. Игра накатом и смэш.

Играется накатом справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает в виде «дули» на центр стола. Отскок мяча должен быть существенным > 1 метра. Второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа. Важным нюансом является игра смэшем всегда ударом справа, даже если мяч падает в левый квадрат необходимо развернуться так, чтобы ударить правым ударом. Это объясняется тем, что мяч находится в воздухе очень долго, а удар справа самый сильный и мощный.



Задача упражнения:

Игра на стабильность.

Жесткий силовой смэш.

Держать ногу при опускании мяча и бить смэш всегда правым ударом.

Упражнения настольного тенниса на тренировку точности

После проведения разминочных упражнений следующий блок упражнений в уроке настольного тенниса представляют собой задания на повышения точности удара. Главная их особенность в том, что при выполнении задания есть ведущий и ведомый.

6. «Треугольник накато́м справа»

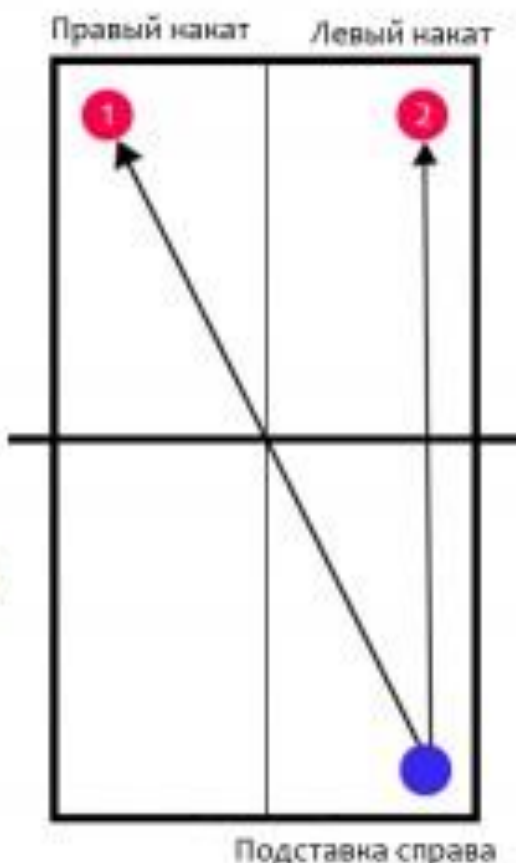
Фундаментальное упражнение настольного тенниса. Я считаю, что его следует делать как можно больше, ведь оно задействует как накаты слева и справа так и передвижение вдоль стола. Для выполнения его следует правильно выходить ногами как слева, так и справа. Ваш партнер проводит разброс мячей вам в левый и правый квадрат. Перед тем как совершить удар следует занять правильно позицию ногами, и уже потом сделать накат. Это еще и отличная тренировка точной подставки для вашего партнера, ведь приходится играть точно по квадратам, потом следует поменяться ролями. Важно четко делить, кто является сейчас ведущим, а кто ведомым – выполняющим упражнение. Если вы разбрасываете мяч влево и право не подставкой, а жестким ударом, то говорить о стабильности выполнения задания не придется. Если вы ведущий сделайте так, что бы на 100% ваш партнер выполнил это задание!

Задача упражнения:

Игра на стабильность.

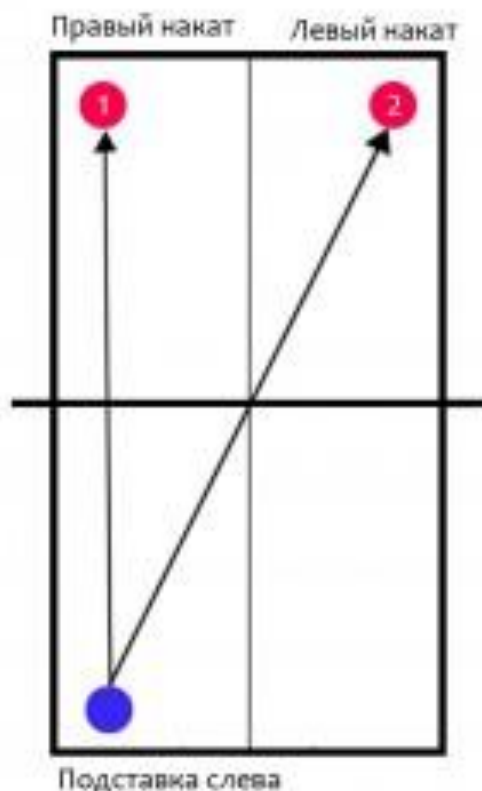
Четкое деление на ведущий-ведомый.

Четкая игра в правый квадрат.



7. «Треугольник накато́м слева»

Фундаментальное упражнение для тренировки подставки слева и разброса по углам стола. Выполняется аналогично «треугольнику накато́м справа», но только из левого угла. Напомню еще раз четко делите кто ведущий, а кто ведомый в данном упражнении!



Задача упражнения:

Игра на стабильность.

Четкая игра в левый квадрат.

Игра подставкой слева и разброс по углам.

Более быстрая подставка слева при игре по прямой.

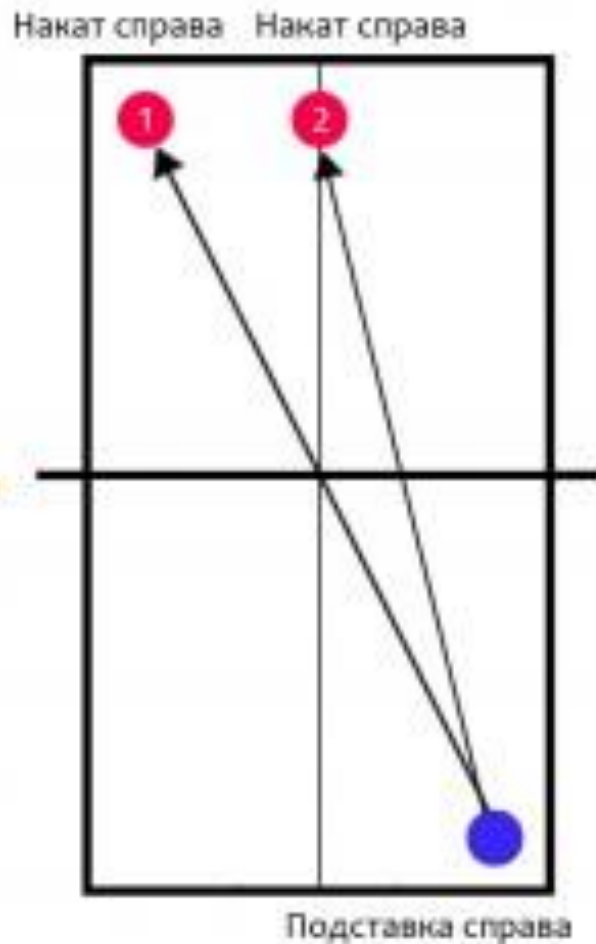
8. «Малый треугольник накато́м справа»

Упражнение выполняется обоими партнерами накато́м справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накато́м справа в этих точках. Замечал, что основной ошибкой при выполнении данного упражнения является: неправильная постановка ног для удобного удара и «залипание» к столу, что не позволяет правильно сыграть мяч в центре. При игре в центре можно больше разворачивать угол ног, нежели при игре из угла. После игры 5-10 минут идет смена роли ведущего и ведомого.

Задача упражнения:

Игра подставкой справа в две точки.

Большой разворот корпуса при игре накатом справа в центральной зоне.



9. «Малый треугольник накатом слева»

Выполняется игра накатом слева обоими игроками. Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди. Ведомый отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча. Оптимальный диапазон удара слева находится в границах от левого бедра до середины живота. Вот такое маленькое окно для хорошего приема слева. В другом месте рука более зажата и мяч намного сложнее взять. Поэтому не забываем про движение ногами!



10. «Восьмерка»

Играется в настольном теннисе в двух вариантах. Вариант №1. Вы играете только по прямой накатами, а ваш партнер всегда по диагоналям. И вариант №2. Вы играете только по диагоналям, а партнер по прямой. Суперское упражнение для передвижения у стола, правильного разворота корпуса для удара справа и поочередной работы накатам слева и справа. Это упражнение своего рода «чистка» всех ошибок игрока. Играя его, можно сразу увидеть, что вы меняете хватку при ударе слева и справа, заваливаетесь, прилипаете к столу, недоворачиваете корпус и т.д.

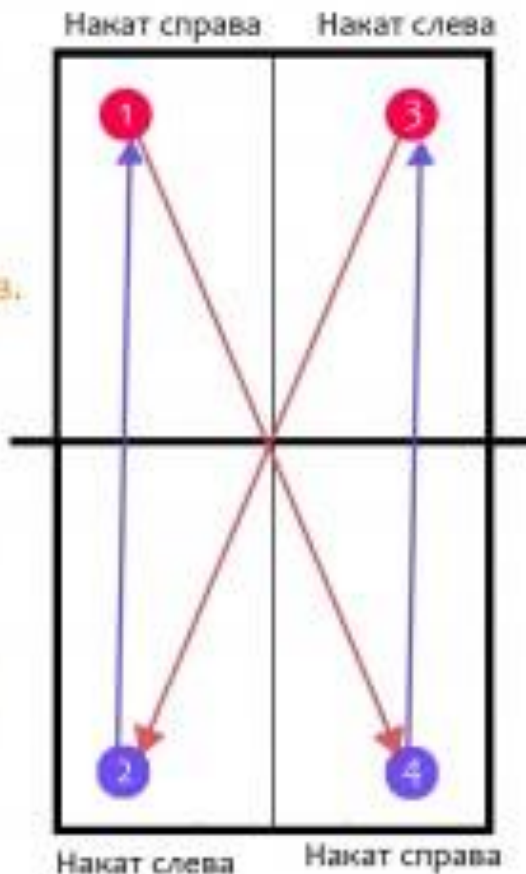
Задача упражнения:

Игра на стабильность на максимальное количество раз.

Жесткая хватка ракетки.

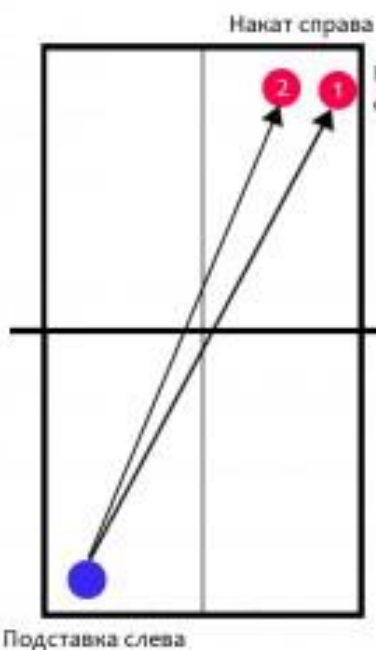
Большой разворот корпуса при игре правым накатом по прямой.

Точное попадание в нужный квадрат.



11. «Перескок в левом углу»

Можно сказать однозначно суперское упражнение! Акцент делается на перескоке с левом углом. Ведущий игрок играет всегда слева, тогда как ведомый делает по очереди перескок ногами в левом углу и играет мяч то накатом слева, то справа. Это важное упражнение, потому что на основе его уже появляется первая комбинация настольного тенниса: перескок в левому углу и силовой удар правым накатом по левой диагонали.



Задача упражнения:

Поочередный перескок при ударе слева и справа.

Игра на стабильность.

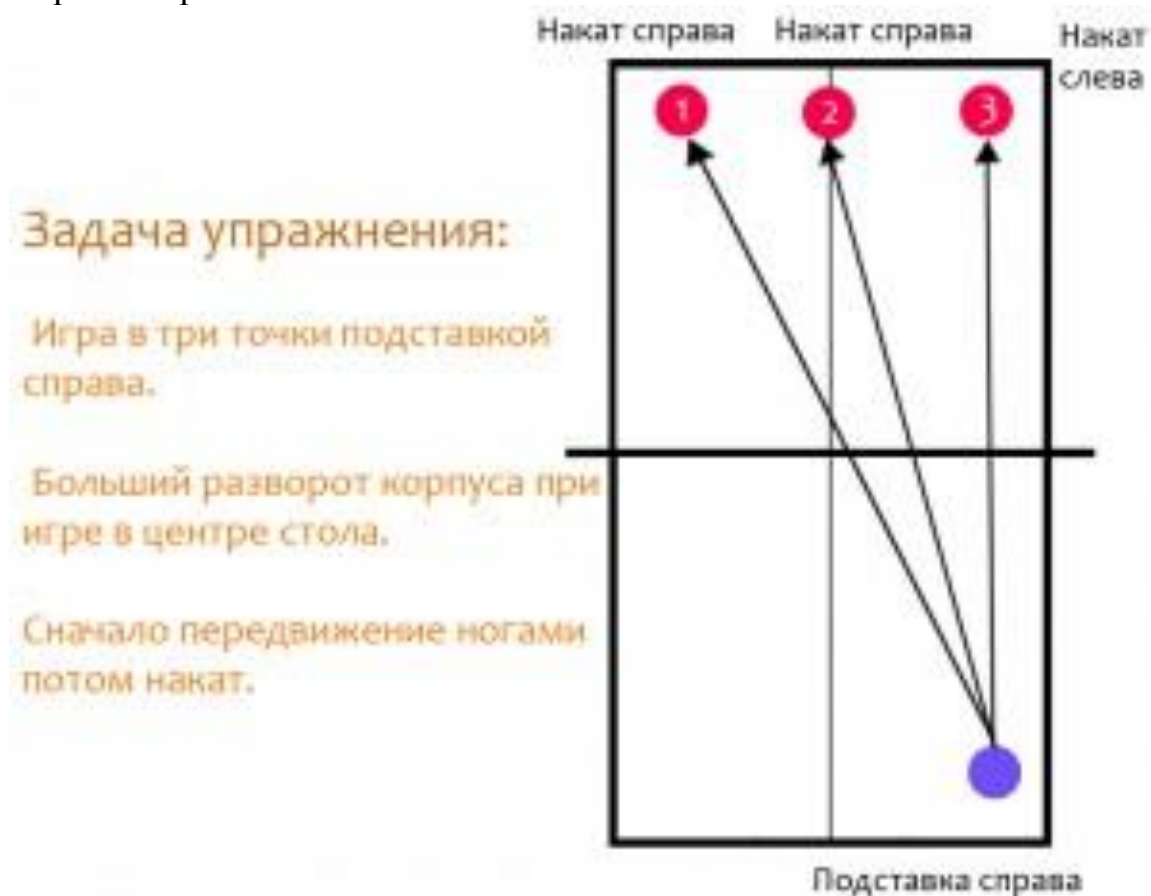
Игра точно по левой диагонали.

Сложные упражнения для настольного тенниса на развитие передвижения

Упражнения повышенной сложности, как правило, используются в конце урока и требуют вариативного передвижения по всему столу.

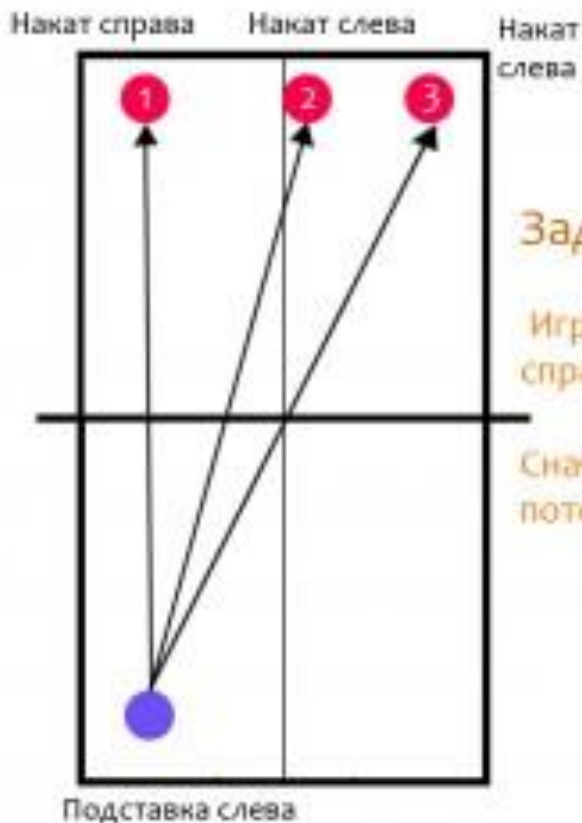
12. «Веер накатом справа»

Эффективнейшее упражнение в настольном теннисе, задействующее как передвижение, так и удары слева и справа. Ведущий игрок делает разброс в три точки: правый угол, центр и левый угол. Ведомому необходимо играть по очереди все три точки, где первые две играют накатом справа, а третья накатом слева. Упражнение отлично тренирует передвижение вдоль стола и игру из разнообразных точек.



13. «Веер накатом слева»

Менее распространенное упражнение в теннисе, но эффективное по тренировке. Плюс его в том, что ведущий учится точно проводить разброс по трем точкам (правый угол, центр и левый угол). От этого резко повышается защитная техника игры слева.



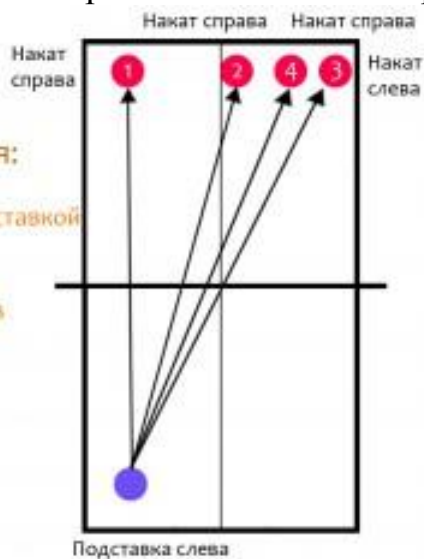
Задача упражнения:

Игра в три точки подставкой справа.

Сначала передвижение ногами потом накат слева.

14. «Веер накатом слева с перескоком»

Сложное комплексное упражнение, состоящее из «веера накатом слева» и «перескока слева». Ведущий игрок всегда играет подставкой слева в левом квадрате. Ведомый играет из четырех точек: из правого угла, из центра, слева и опять слева. И опять повторяется серия из четырех ударов. Самая большая сложность по моему опыту, это вернуться в правый угол для наката справа после удара накатом справа из левого угла. Большое расстояние усложняет эту задачу, и для этого можно брать мяч не в ближней зоне, а отпустить его на среднюю дистанцию. Выигрыш времени позволит сыграть успешно.



Задача упражнения:

Игра в четыре точки подставкой справа.

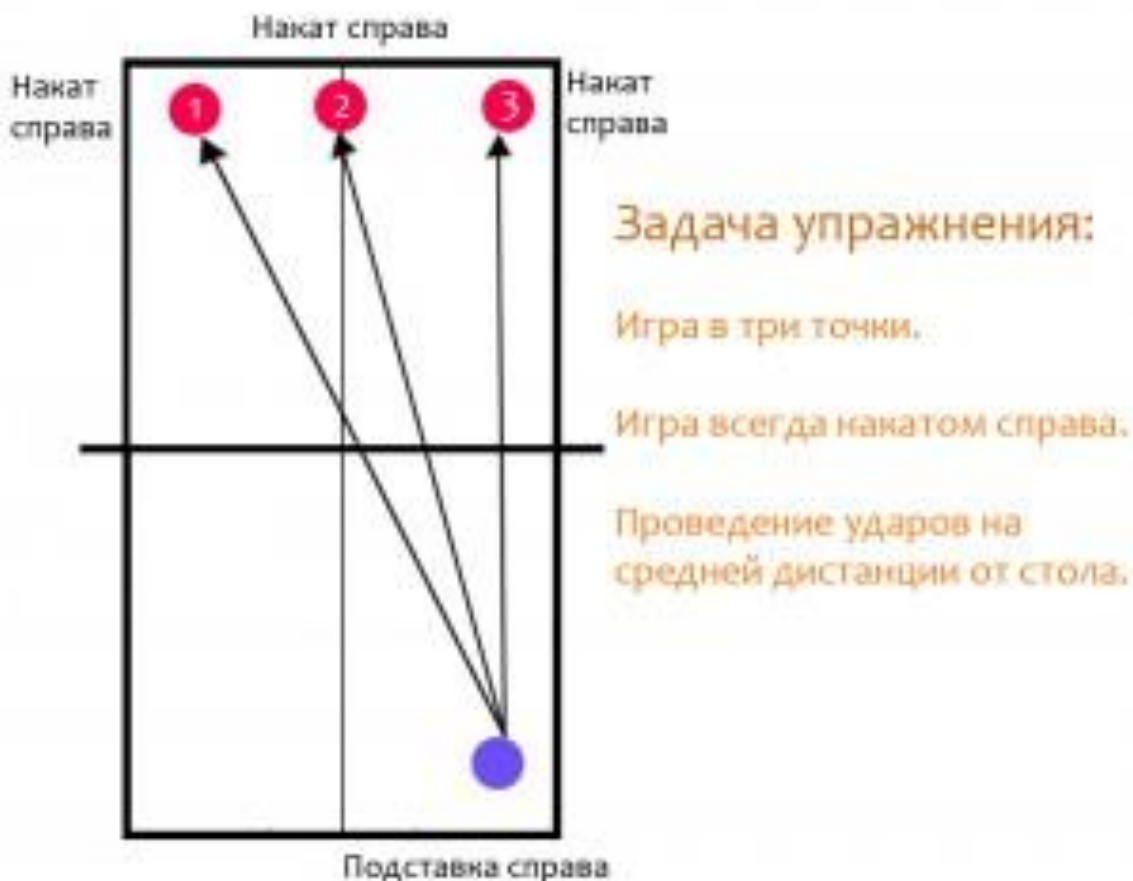
Перескок ногами и игра в левом углу справа.

Игра в средней зоне.

15. «Веер с игрой только справа»

Модификация стандартного упражнения «веер», где ведущий играет в три точки с правого угла: правый угол, центр и левый угол. Отличие заключается в игре ведомого, который играет всегда справа! Отлично загружает и прокачивает

передвижение у стола и накат и топспин справа! Всем советую. Если вы решили сбросить лишний вес, то делайте его как можно чаще.



16. «Двойной веер»

Сложное упражнение на внимание и передвижение около стола! Ведущий игрок играет всегда справа в три точки, но по два раза. Точки игры стандартные — это правый угол, центр и левый угол. Сначала ведомый играет два раза правым накатом из правого угла, потом играет в центре сначала правым, потом левым накатом (делается «перескок» в центре), далее в левом углу играет два раза левым накатом. На рисунке показана схема выполнения этого упражнения.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы/методы контроля
1.	1 неделя	Инструктаж по ТБ и ПБ ОФП, СФП Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Набивание мяча на правой, левой стороне.	Беседа Тренировочное занятие	2	Групповая/ опрос/наблюдение
2.				2	
3.				2	
4.	2 неделя	Подвижные игры, эстафеты. ОФП, СФП Стойки теннисиста, передвижение у стола.	Подвижные игры. Эстафеты.	2	Групповая /Наблюдение
5.				2	
6.				2	
7.	3 неделя	ОФП, СФП Сведения о строении и функциях организма. Стойки теннисиста, передвижение у стола. Изучение подач на столе.	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Групповая/ опрос/наблюдение
8.				2	
9.				2	
10.	4 неделя	Подвижные игры, эстафеты. Набивание мяча на правой, левой стороне.	Тренировочное занятие. Эстафеты.	2	Групповая/ Тестирование, наблюдение
11.				2	
12.				2	
13.	5 неделя	Основы техники и тактики игры. Изучение подач на столе ОФП, СФП. Влияние физических упражнений на организм человека. Подвижные игры, эстафеты	Тренировочное занятие. Эстафеты.	2	Групповая /Наблюдение
14.				2	
15.				2	
16.	6 неделя	ОФП, СФП Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники и тактики игры. Подрезка слева справа об стенку	Беседа. Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
17.				2	
18.				2	
19.	7 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
20.				2	
21.				2	
22.	8 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Изучение подач на столе. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
23.				2	
24.				2	

25.	9 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола. Изучение подач на столе. Подрезка слева справа об стенку	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
26.				2	
27.				2	
28.	10 неделя	ОФП, СФП. Подвижные игры, эстафеты	Тренировочное занятие. Эстафеты.	2	Групповая /Наблюдение
29.				2	
30.				2	
31.	11 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Имитация наката справа слева. Накат справа слева по подставке	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
32.				2	
33.				2	
34.	12 неделя	ОФП, СФП. Текущая аттестация. Соревнования	Тренировочное занятие. Соревнования	2	Групповая /Наблюдение
35.				2	
36.				2	
37.	13 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола. Игра на счет.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
38.				2	
39.				2	
40.	14 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Игра на счет.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
41.				2	
42.				2	
43.	15 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
44.				2	
45.				2	
46.	16 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Изучение подач на столе. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек Текущая аттестация. Соревнования	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
47.				2	
48.				2	
49.	17 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола. Изучение подач на столе. Подрезка слева справа об стенку	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
50.				2	
51.				2	

52.	18 неделя	ОФП, СФП. Подвижные игры, эстафеты	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
53.				2	
54.				2	
55.	19 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Имитация наката справа слева. Накат справа слева по подставке	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
56.				2	
57.				2	
58.	20 неделя	ОФП, СФП. Текущая аттестация. Соревнования	Тренировочное занятие. Соревнования	2	Групповая /Наблюдение
59.				2	
60.				2	
61.	21 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола. Игра на счет.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
62.				2	
63.				2	
64.	22 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Игра на счет.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
65.				2	
66.				2	
67.	23 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
68.				2	
69.				2	
70.	24 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Изучение подач на столе. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
71.				2	
72.				2	
73.	25 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола. Изучение подач на столе. Подрезка слева справа об стенку	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
74.				2	
75.				2	
76.	26 неделя	ОФП, СФП. Подвижные игры, эстафеты	Тренировочное занятие. Эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
77.				2	
78.				2	
79.	27 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Имитация наката справа слева.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение

80.		Накат справа слева по подставке		2	
81.				2	
82.	28 неделя	ОФП, СФП. Текущая аттестация. Соревнования	Тренировочное занятие. Соревнования	2	Групповая /Наблюдение
83.				2	
84.				2	
85.	29 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
86.		Игра на счет.		2	
87.				2	
88.	30 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Игра на счет.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
89.				2	
90.				2	
91.	31 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Накат справа слева по подставке. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек.	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
92.				2	
93.				2	
94.	32 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Изучение подач на столе. Подрезка слева налево на столе из 2-х точек	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
95.				2	
96.				2	
97.	33 неделя	ОФП, СФП. Основы техники и тактики игры. Стойки теннисиста передвижение у стола. Изучение подач на столе. Подрезка слева справа об стенку	Тренировочное занятие.	2	Групповая /Наблюдение
98.				2	
99.				2	
100.	34 неделя	ОФП, СФП. Подвижные игры, эстафеты	Тренировочное занятие. Эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
101.				2	
102.				2	
103.	35 неделя	ОФП, СФП. Текущая аттестация. Соревнования	Тренировочное занятие. Соревнования	2	Групповая /Наблюдение
104.				2	
105.				2	
	Итого			210	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022