


**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества с. Амурзет»**

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>09.09.2023</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № <u>7</u> от <u>09.09.2023</u>.</p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся 9–18 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель:
Эскин Евгений Самуилович
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

с. Амурзет
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка _____	3-8
2. Учебный план программы _____	9
3. Учебно – тематический план первого года обучения _____	10
4. Содержание программы первого года обучения _____	11-13
5. Учебно – тематический план второго года обучения _____	14
6. Содержание программы второго года обучения _____	15-17
7. Учебно – тематический план третьего года обучения _____	18
8. Содержание программы третьего года обучения _____	19-22
9. Методическое обеспечение программы _____	23
10.Список литературы _____	24

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678 - р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года от 07.10.2021 г. № 1701.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Приказ директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» от _____ г. №_____ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2023-2024 учебный год».

Занятия спортом занимают важное место в системе физического воспитания детей. Правильно организованные занятия способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Образовательный процесс в учреждении дополнительного образования детей имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков обучающихся, реализацию их интересов и способностей.

Программа ориентирована на решение таких острых проблем как:

- привлечение большего количества детей к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей;
- развитие чувства ответственности за результат общего дела;
- выработка организованности и дисциплины;
- развитие общефизической подготовки детей.

Цель программы: содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- воспитать у учащихся чувство ответственности, дисциплины;
- развить привычку к систематическим, самостоятельным занятиям физкультурой и спортом;
- привить необходимые гигиенические навыки.

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

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

Новизна данной программы заключается в том, что дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис благодаря разработанной системе поэтапного обучения и контроля.

При разработке рабочей программы за основу была взята образовательной программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис.

Отличительной особенностью программы кружка «Настольный теннис» является переработка и дополнение учебно-тематического плана для

1 года обучения с учетом возрастных особенностей и начальной подготовки обучающихся на основе литературы: «Спортивные игры и упражнения в детском саду», «Физическое воспитание дошкольников», «365 развивающих игр», «Спортивные игры». Для 2 и 3 года обучения применяется методика с использованием психотехнических игр.

В процессе решения поставленных задач содержание дополнительной образовательной программы уделяет внимание следующим особенностям организации образовательного процесса:

- обучение строится на добровольных началах, в сотрудничестве педагога и учащихся;
- учащиеся имеют возможность перехода из одной группы в другую (по способностям и возрасту).

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы - 3 года (648 часов). Занятия проводятся по группам, составленным с учетом возраста учащихся, их навыками и умениями:

- 1 год обучения - 9-10 лет;
- 2 год обучения - 11-13 лет;
- 3 год обучения - 14-17 лет.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество учащихся 8-12 человек.

- 1 год обучения - 8-12 человек.
- 2 год обучения - 8-12 человек.
- 3 год обучения - 8-12 человек

Возможно уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения в связи с увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Занятия первого и второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что способствует повышению коммулятивного эффекта и составляет 216 часов по каждому году обучения.

Занятия 3 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 3 часа и носят поддерживающий характер, что составляет 216 часов в год.

Методы используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формами проведения занятий кружка являются:

- проведение теоретических занятий (беседы, тестирование, инструктаж по ТБ и ПБ);

- проведение практических занятий (ОФП и обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис);
- организация тренировок и участие в спортивных соревнованиях (контрольные упражнения и сдача нормативов).

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований учащиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований.

Формами подведения итогов реализации данной общеобразовательной программы являются:

- тестирование по теоретическим вопросам;
- проведение соревнований по группам.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с

освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Способы проверки усвоения учащимися программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебно-тренировочного годового цикла 3-4 раза в год, соревнования школьного, районного уровня, областного уровня.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование	Всего	1 год	2 год	3 год
1	Вводное занятие. ТБ и ПБ.	7	2	2	3
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	2	2	-	-
3	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	-
4	Особенности и значение спортивных игр.	46	46	-	-
5	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	370	128	128	114
6	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	18	6	6	6
7	Общая и специальная физическая подготовка.	134	24	50	60
8	Контроль подготовленности занимающихся.	24	6	6	12
9	Краткие сведения об организме человека.	6	-	6	-
10	Виды и формы тренировки.	9	-	6	3
11	Оборудование и инвентарь	5	-	2	3
12	Психологическая подготовка	13	-	4	9
13	Практика инструктора-общественника	6	-	-	6
14	Участие в соревнованиях	6	-	6	По календарю
	ИТОГО:	648	216	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование	Всего	Теори я	Практи ка
1	Вводное занятие. ТБ и ПБ.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	2	2	-
3	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Особенности и значение спортивных игр.	46	6	40
5	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	128	10	118
6	Правила игры, организация соревнований.	6	2	4
7	Общая и специальная физическая подготовка.	24	6	18
8	Контроль подготовленности обучающихся.	6	2	4
ИТОГО:		216	32	184

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть

Положительное влияние настольного тенниса на развитие ловкости, точности, быстроты, координации движений, выносливости. Внутренний распорядок, техника безопасности, общие правила санитарии и гигиены.

2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.

Теоретическая часть

Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

3. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теоретическая часть

Ознакомление с инвентарем, правила пользования инвентарем. Мелкий ремонт, уход за инвентарем.

4. Особенности и значение спортивных игр.

Теоретическая часть

Роль подвижных игр в совершенствовании разных видов движений, воспитании морально-волевых и физических качеств, установлении взаимоотношений между детьми. Методика проведения подвижных игр. Использование игр с элементами соревнований. Особенности и значение спортивных игр. Обеспечение страховки и предупреждение травм в процессе организации игр. Место спортивных видов физических упражнений в системе физического воспитания детей.

Практическая часть. Подвижные игры:

1. Игры на развитие реакции и быстроты: «Круговые салки», «Бег с переменной направлением», «Два медведя», «Удержи веревочку», «Цыплята».

2. Игры на внимание и координацию движений: «Ам», «Ладонь, кулак», «Горячий мячик», «Пронеси - не урони», «Иголка, нитка, узелок», «Общий прыжок».

3. Игры с мячом (шариком) и ракеткой: игра в «Крутиловку», игра «Паровозик».

4. Упражнения с мячом и ракеткой:

1. Брать в руку ракетку и вращать кисть вправо и влево.
2. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой.
3. Бросить мяч вниз одной рукой, подождать пока отскочит и поймать другой.
4. Положить мяч на ракетку и пройти с ним вперед как можно дальше.
5. Подбросить мяч левой рукой на ладони вверх и поймать его правой на ракетку.
6. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой.
7. Подбросить мяч вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить

несколько раз подряд.

8. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд (сначала на месте, а потом продвигаясь вперед).

9. Подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40 - 60 см.

10. Выпады с имитацией ударов.

11. Передвижение прыжками, скачками.

12. Встать на 2-3 м. от стенки, бросить мяч на пол, и после отскока направить в стенку ударом ракетки. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить.

13. С помощью ракетки ударить мячом по нарисованным на стенке мишеням.

5. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Теоретическая часть.

Правильная хватка ракетки, изучение исходных положений, перемещений. Исходные при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне, изучение ударов и подач. Передвижения шагами, выпадами, прыжками, скользящие и приставные шаги.

Практические занятия.

Подготовительные упражнения, подбрасывание и ловля мяча рукой, разными сторонами ракетки, перебрасывание мячей в парах, жонглирование мячами. Имитационные упражнения в играх на столе без сетки и с сеткой. Тренировка ударов у тренировочной стены. Удары по мячу, подачи. Удар без вращения мяча («толчок»). Тренировка ударов «накат». Выбор позиции. Игра на счет. Соревнование в кружке по круговой системе.

6. Правила игры, организация соревнований.

Теоретическая часть.

Подача, розыгрыш очка, счет игры, количество партий, право выбора. Круговая система соревнований.

Практические занятия.

Игра на счет, проведение соревнований.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть

Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц. Общеразвивающие упражнения.

Практическая часть.

Имитация ударов в продолжении 1 - 3 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 минуты. Занятия и участие в соревнованиях по другим видам спорта.

8. Контроль подготовленности обучающихся - 6 часов.

Теоретическая часть. Диагностика и анализ уровня знаний, умений и навыков.

Практическая часть. Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми далее.

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:

- внутренний распорядок кружка, ТБ, общие правила санитарии и гигиены;
- методы предупреждения травм и самоконтроля;
- правила пользования и ухода за инвентарем;
- роль подвижных игр в физическом воспитании, особенности и значение спортивных игр;
- основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- основные правила игры, ведение счета;
- роль имитации движений и перемещений в тренировке мышц.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

- Набивание мяча ракеткой на месте (двумя сторонами ракетки) - 50-60 раз;
- Набивание мяча ракеткой в движении - 20 раз;
- Удары мячом о тренировочную стену без потери мяча – 1-я серия – 8 раз;
- Игра ударами «Толчок» - 1-я серия – 7 раз;
- Подача с подбросом мяча справа (кол-во раз попаданий из 10 подач) – 7 раз;
- Подача с подбросом мяча слева (кол-во раз попаданий из 10 подач) – 7 раз;

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование	Всего	Теори я	Практи ка
1	Вводное занятие. ТБ и ПБ.	2	2	-
2	Краткие сведения об организме человека.	6	6	-
3	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	128	10	118
4	Виды и формы тренировки.	6	2	4
5	Оборудование и инвентарь	2	-	2
6	Психологическая подготовка	4	2	2
7	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	6	2	4
8	Общая и специальная физическая подготовка.	50	4	46
9	Контроль подготовленности занимающихся.	6	2	4
10	Участие в соревнованиях	6	2	4
	ИТОГО:	216	32	184

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть.

Игра в настольный теннис, как способ развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости. Ознакомление с программой, цели и задачи. Внутренний распорядок, техника безопасности, общие правила санитарии и гигиены. История развития настольного тенниса.

2. Краткие сведения об организме человека.

Теоретическая часть.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

3. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Теоретическая часть.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходные при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры, тактика игре с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стены. Изучение подач. Тренировка ударов «накат», «откидка», «срезка», «подрезка», «топ-спин» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

4. Виды и формы тренировки.

Теоретическая часть.

Виды и формы тренировки ударов, сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, перемещений, имитации в тренировке.

Практические занятия.

Контроль своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

5. Оборудование и инвентарь.

Практические занятия.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

6. Психологическая подготовка.

Теоретическая часть.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.

Практическая часть.

Самоконтроль поведения на занятиях и соревнованиях.

7. Правила игры, организация соревнований и системы их проведения.

Теоретическая часть.

Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий.

Практические занятия. Игра на столе.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Принципы целенаправленного развития организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног теннисиста.

Практическая часть.

Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация ударов в продолжении 1-3 минут. Имитация перемещений с ударами - 3-5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

9. Контроль подготовленности занимающихся.

Теоретическая часть.

Тестирование обучающихся.

Практическая часть.

Контроль осуществляется в соответствии критериями уровня ЗУН.

10. Участие в соревнованиях.

Теоретическая часть.

Правила проведения соревнований, подведение итогов.

Практическая часть.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, необходимо провести соревнования: вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования проводятся между обучающимися.

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:

- внутренний распорядок кружка, ТБ, общие правила санитарии и гигиены, краткую историю развития тенниса;
- иметь общее представление о строении человека;
- краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники и тактики игры в настольный теннис. Тактику игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры;
- методы тренировки ударов, подач, применение имитации в тренировке. Методы контроля своей подготовки, учета результатов тренировки и соревнований;
- психологию поведения при игре с разными противниками;
- основные правила игры, ведение счета;
- роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног;
- основы самоконтроля.

К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь:

- игра ударами «накат» справа по диагонали – 1-я серия – 60/60 раз;
- игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча – 20 раз;
- игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия – 30 раз;
- подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач) – 8 раз;
- подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой – 8 раз;
- игра ударами «топ-спин» справа, слева (кол-во раз в серии) – 15 раз.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование	Всего	Теори я	Практи ка
1	Вводное занятие. ТБ и ПБ.	3	3	-
2	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	114	9	105
3	Виды и формы тренировки.	3	3	-
4	Оборудование и инвентарь	3	-	3
5	Психологическая подготовка	9	3	6
6	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	6	3	3
7	Общая и специальная физическая подготовка.	60	6	54
8	Контроль подготовленности занимающихся.	12	3	9
9	Практика инструктора – общественника	6	-	6
10	Участие в соревнованиях	По календарному плану		
	ИТОГО:	216	30	186

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие

Теоретическая часть.

Внутренний распорядок, ТБ, общие правила санитарии и личной гигиены.

2. Основы техники и тактики игры.

Теоретическая часть.

Совершенствование приемов, изученных в первый год обучения. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными противниками.

Практические занятия.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же - против длинной подачи «подрезной». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка», «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

3. Виды и формы тренировок.

Теоретическая часть.

Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность - физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения результатов. Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над исправлением ошибок.

4. Оборудование и инвентарь.

Практические занятия.

Ремонт сетки, стоек, столов, ракеток. Замена игровых покрытий ракетки. Оформление наглядных пособий.

5. Психологическая подготовка.

Теоретическая часть.

Значение подготовки, средства воспитания психических

качеств и способностей, контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия.

Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий педагога, настройка на соревнования.

6. Правила игры, соревнования и их организация.

Теоретическая часть.

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований.

Практические занятия.

Судейство соревнований.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Правила спортивных и подвижных игр.

Практические занятия.

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта.

8. Контроль подготовленности занимающихся.

Теоретическая часть

Проверка уровня воспитанности обучающихся, тестирование.

Практические занятия.

Для контроля уровня подготовленности применяются критерии уровня знаний, умений и навыков.

9. Практика инструктора-общественника.

Практические занятия.

Планирование тренировочных нагрузок. Судейство соревнований.

10. Участие в соревнованиях.

Система проведения командных и личных соревнований.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- внутренний распорядок, ТБ, общие правила санитарии и гигиены; современные тенденции в развитии игры, новейшие способы игры;
- значение психологических показателей для повышения результатов;
- особенности правил игры, требования к организации и проведению соревнований, оформление документации;
- специальные упражнения, рекомендуемые в занятиях первого и второго года обучения.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны уметь:

- игра ударами «накат» справа по диагонали – 1-я серия – 60/60 раз;
- игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча – 20 раз;
- игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия – 30 раз;
- подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач) – 10 раз;
- подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой – 10 раз;
- игра ударами «топ-спин» справа, слева (кол-во раз в серии) – 15 раз;
- игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии) – 10 раз.

Все данные заносятся в таблицу изучения уровня ЗУН.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
Знания и умения по общей физической подготовке.

	Наименование упражнения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Интервальный бег 5х20м (сумма), в сек.	-	-	16,0-16,3
2.	Бег 30 м с высокого старта, в сек.	5,1-5,4	5,0-5,2	-
3.	Бег 60 м с высокого старта, в сек.	-	9,7-9,9	-
4.	Прыжок в длину с места, см	175-180	180-185	-
5.	Прыжок «кенгуру», количество раз	10-12	12-14	15-20
6.	Прыжок боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1,5 мин. (количество раз)	18-20	45-50	80-85
7.	Имитация перемещения боком в 3-х метровой зоне за 3 мин. (количество раз)	105-110	120-125	130-135
8.	Имитация перемещения вперед-назад в 3-х метровой зоне за 1 мин. (количество раз)	40-45	50-55	
9.	Имитация ударов «накат» справа и слева за 1 мин. (количество раз)	65-70	75-80	85-90

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает различные формы занятий с детьми. Это и коллективная работа, такая как подготовка и проведение соревнований, открытых мероприятий; занятия в мини-группах, например, с одаренными детьми. Основная форма проведения занятий в кружке - групповая. При проведении занятий по основным темам предусматриваются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Аудиальные формы проведения занятий.

Занятия проводятся в виде беседы - познавательного блока.

2. Наглядные формы проведения занятий.

Занятия проводятся с использованием наглядных материалов: фотографии, просмотр видеоматериалов, посещение различных соревнований и организация собственных. В качестве наглядной формы проведения занятий при реализации программы предусматривается проведение мастер-классов взрослых спортсменов с обучающимися второго и третьего года обучения.

3. Практические формы проведения занятий.

Для более прочного закрепления полученных знаний, занятия проводятся в виде небольших циклов. Основной формой подведения итогов являются соревнования в группах, проводимых один раз в полугодие.

Курс обучения в кружке рассчитан на детей, желающих попробовать свои силы в спорте.

Образовательная программа реализуется на базе кружка «Настольный теннис» и должна иметь определенную материально-техническую базу:

1. Стол теннисный - 2 шт.
2. Стенка тренировочная - 4 шт.
3. Сетка теннисная - 2 шт.
4. Теннисные шары - 120 шт. (40 шт. на год обучения)
5. Теннисные ракетки - 12 шт.
6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, силовые тренажеры, спортивные скамейки)
7. Телевизор - 1 шт.
8. Видеомагнитофон - 1 шт.

Литература для педагога.

1. Адашкявичене Э.И. «Спортивные игры в детском саду»: Книга для воспитателей детского сада.-М.: Просвещение, 2009 г.

2. Шебеко В.Н. и др. «Физическое воспитание дошкольников» Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений \ В.Н.Шебеко,Н.Н.Ермак,В.В.Шишкина.-4-е изд., испр.-М.б Издательский центр «Академия», 2010.- 176 с.

3. Беляков Е. А. «365 развивающих игр» М.: Рольф ,Айрис-пресс, 2009г.

4. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Москва Линка - Пресс 2010 г.

5. Деркач А.А. Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» Москва «Физкультура и спорт» 2009г. 357 с.

6. Коробейников Н.К., Михеев А.А. Николенко И.Г. «Физическое воспитание»: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.- 2-е изд., переработанное и дополненное - М., Высш. школа, 2010.-384 с.: ил.

7. Наганов Л. С. «Развиваем выносливость» изд. «Знание» Москва 2010г.

Интернет ресурсы:

1.obrazovatel'naya programma dopolnitelnogo obrazovaniya osnovy nastol'nogo tennis.

2. proghramma-po-nastol-nomu-tiennisu.

Литература для обучающихся.

1.А.Н. Амелин «Современный настольный теннис». – М.: Физкультура и спорт, 2010 г.

2. Г.В. Барчукова «Учись играть в настольный теннис». – М.: Советский спорт, 2011 г.

3. Кино АГМА видео. Уроки игры в настольный теннис. 2013 г.