

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Иланская средняя общеобразовательная школа №41»

Согласовано:

Зам директора по УВР
Ю.В. Пантелеева

«31 » « 08 » 2023г.

Утверждаю:



Директор школы
Н. П. Седнева
Приказ № 295
От «31 » «08» 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Программа рассчитана для детей 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: ознакомительный

г. Иланский
2023-2024 год

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 497 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек»;

Новизна и актуальность

Новизна 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.

В Программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- *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.

Актуальность предлагаемой программы в том, что 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 подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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.

Отличительная особенность программы

Необходимость составления Программы обусловлена рядом особенностей, присущих работе с обучающимися в современных условиях. Данная программа реализуется на основе системно-деятельностного подхода, где центральное место занимает игровая деятельность. Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. 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.

Подготовка обучающихся является фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов.

На первом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 7–13 лет. Формируются одновозрастные или разновозрастные группы, численностью до 15 человек.

Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Наполняемость 1 группы – 15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов: 306 часов в год по 9 часов в неделю.

Формы обучения: очная с применением дистанционных технологий (платформа РЭШ), групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

1.1. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель Программы: Обучение основам и правилам настольной игры в теннис.

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Формирование общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, самосознания, общественно ценных личностных качеств; обеспечение гармоничного эстетического и физического развития; выработку навыков здорового образа жизни;

Задачи программы:

Образовательные:

- Научить основам игры в настольный теннис.
- Способствовать обучению основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Ознакомить с правилами техники безопасности.

Развивающие:

- Развивать физические способности, и навыки здорового образа жизни.
- Развивать специальные способности: гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности.
- Развивать психофизиологические качества учеников (память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном);

Воспитательные:

- Формировать интерес к занятиям настольным теннисом;
- Воспитывать умение работать в коллективе, эффективно распределять обязанности.

1.2. Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Количество часов
1. Теоретическая подготовка				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
1.2	История игры	1	-	1
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Силовые упражнения Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	1	20	21
2.2	Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц	-	20	20
2.3	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости	1	20	21
3. Специальная физическая подготовка				

3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	50	51
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	-	50	50
4. Техническая подготовка				
4.1	Исходные положения (стойки)	1	28	29
4.2	Способы передвижения	-	20	20
4. Тактическая подготовка				
5.1	Техника нападения	1	12	13
5.2	Техника защиты	1	12	13
5. Игровая подготовка				
6.1	Подвижные игры	2	30	32
6.2	Игровые спарринги	2	32	34

Теоретическая подготовка

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.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

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

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

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. Закаливание организма.

Тема 4. 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:

- история развития настольного тенниса в России и терминология игры;
- основные правила игры в теннис.

Уметь:

- технически правильно выполнять приемы игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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)

Уметь:

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) –

- 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

Раздел 4. Техническая 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 упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

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

Раздел 5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). III аги(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

Раздел 6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

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

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

1.1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить, как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- определять, различать и называть детали конструктора,

- конструировать по условиям, заданным взрослым, по образцу, по чертежу, по заданной схеме и самостоятельно строить схему.
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, сравнивать и группировать предметы и их образы;

Регулятивные УУД:

- уметь работать по предложенным инструкциям.
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;

Коммуникативные УУД:

- уметь работать в паре и в коллективе; уметь рассказывать о постройке.
- уметь работать над проектом в команде, эффективно распределять обязанности.

Предметные результаты:

В результате обучения, учащиеся знают:

- простейшие основы механики;
- правила безопасной работы;
- компьютерную среду программирования и моделирования LEGO Education Mindstorms EV3;
- виды конструкций, неподвижное и подвижное соединение деталей;
- технологическую последовательность изготовления конструкций

В результате обучения, учащиеся умеют:

- работать по предложенным инструкциям, анализировать, планировать предстоящую практическую работу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

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;
- 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 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.
- 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

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных

упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Количество часов
3. Теоретическая подготовка				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
1.2	История игры	1	-	1
4. Общая физическая подготовка				
2.1	Силовые упражнения Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	1	20	21
2.2	Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц	-	20	20
2.3	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости	1	20	21
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Упражнения для развития скорости движения и прыгучести	1	50	51
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	-	50	50
4. Техническая подготовка				
4.1	Исходные положения (стойки)	1	28	29
4.2	Способы передвижения	-	20	20
6. Тактическая подготовка				
5.1	Техника нападения	1	12	13

5.2	Техника защиты	1	12	13
7. Игровая подготовка				
6.1	Подвижные игры	2	30	32
6.2	Игровые спарринги	2	32	34
	Итого:	12	294	306

Тематическое планирование

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	дата
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях настольного тенниса.	3	03.09
2	Специальные термины	3	04.09
3	Основы тактики игры	3	05.09
4	Основы техники игры	3	07.09
5	Правила игры в настольный теннис	3	10.09
6	Правила игры в настольный теннис	3	11.09
7	Упражнения на быстроту и ловкость. ОФП	3	12.09
8	Упражнения на быстроту и ловкость. ОФП	3	14.09
9	Упражнения на гибкость. ОФП	3	17.09
10	Упражнения на гибкость. ОФП	3	18.09
11	Силовые упражнения. ОФП	3	19.09
12	Силовые упражнения. ОФП	3	21.09
13	Упражнения на выносливость. ОФП	3	24.09
14	Упражнения на выносливость. ОФП	3	25.09
15	Упражнения с ракеткой и шариком	3	26.09
16	Упражнения с ракеткой и шариком	3	28.09
17	Упражнения с ракеткой и шариком	3	01.10
18	Упражнения с ракеткой и шариком	3	02.10
19	Техника подачи толчком	3	03.10
20	Техника подачи толчком	3	05.10
21	Техника подачи толчком	3	08.10

22	Игра толчком справа и слева	3	09.10
23	Игра толчком справа и слева	3	10.10
24	Игра толчком справа и слева	3	12.10
25	Игра толчком справа и слева	3	15.10
26	Атакующие удары по диагонали	3	16.10
27	Атакующие удары по диагонали	3	17.10
28	Атакующие удары по диагонали	3	19.10
29	Атакующие удары по линии	3	22.10
30	Атакующие удары по линии	3	23.10
31	Атакующие удары по линии	3	24.10
32	Игра в защите	3	26.10
33	Игра в защите	3	29.10
34	Игра в защите	3	30.10
35	Тактические схемы. Упражнения с ракеткой и шариком	3	31.10
36	Тактические схемы. Упражнения с ракеткой и шариком	3	09.11
37	Тактические схемы. Упражнения с ракеткой и шариком	3	12.11
38	Тактические схемы. ОФП	3	13.11
39	Тактические схемы. ОФП	3	14.11
40	Игра с тренером	3	16.11
41	Выполнение подач разными ударами	3	19.11
42	Выполнение подач разными ударами	3	20.11
43	Выполнение подач разными ударами	3	21.11
44	Игра в разных направлениях	3	23.11
45	Игра в разных направлениях	3	26.11
46	Игра в разных направлениях	3	27.11
47	Игра в разных направлениях	3	28.11
48	Игра в разных направлениях	3	30.11
49	Игра на счет разученными ударами	3	03.12
50	Игра на счет разученными ударами	3	04.12
51	Игра на счет разученными ударами	3	05.12
52	Игра на счет разученными ударами	3	07.12
53	Игра с коротких и длинных мячей	3	10.12
54	Игра с коротких и длинных мячей	3	11.12
55	Игра с коротких и длинных мячей	3	12.12
56	Групповые игры	3	14.12
57	Групповые игры	3	17.12

58	Групповые игры	3	18.12
59	Групповые игры	3	19.12
60	Групповые игры	3	21.12
61	Групповые игры	3	24.12
62	Отработка ударов накато	3	25.12
63	Отработка ударов накато	3	26.12
64	Отработка ударов накато	3	28.12
65	Отработка ударов срезкой	3	11.01
66	Отработка ударов срезкой	3	14.01
67	Отработка ударов срезкой	3	15.01
68	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3	16.01
69	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3	18.01
70	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3	21.01
71	Сдача нормативов	3	22.01
72	Чередование ударов различных стилей	3	23.01
73	Упражнения на быстроту и ловкость	3	25.01
74	Упражнения на гибкость	3	28.01
75	Силовые упражнения	3	29.01
76	Упражнения на выносливость	3	30.01
77	Специальные физические упражнения	3	01.02
78	Комбинации	3	04.02
79	Подача различными ударами	3	05.02
80	Прием подачи	3	06.02
81	Игра топ-спином	3	08.02;11.02
82	Упражнения в парной игре	3	12.02;13.02
83	Отработка игры в защите	3	15.02;18.02
84	Переход от защиты к атаке	3	19.02;20.02
85	Игра с тренером	3	22.02;25.02
86	Подача срезкой	3	26.02; 27.02
87	Подача накато	3	01.03; 04.03
88	Подача боковым вращением	3	05.03; 06.03
89	Техника приема подач разных видов	3	11.03; 12.03
90	Тактика быстрой атаки после подачи	3	13.03; 15.03
91	Тактика атаки после толчка	3	18.03; 19.03
92	Тактика атаки после подрезки	3	20.03;01.04
93	Тактика атаки после наката	3	02.04;03.04

94	Контроль игры срезками	3	05.04;08.04
95	Топ-спин справа	3	09.04;10.04
96	Топ-спин слева	3	19.04;22.04
97	Техника выполнения ударов по высокому мячу	3	23.04;24.04
98	Стиль игры топ-спин + атакующий удар	3	26.04;29.04
99	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	3	30.04;06.05
100	Стиль игры подрезка + атакующий удар	3	07.05;08.05
101	Соревновательная практика	3	19.05;25.05
102	Специальные физические упражнения	3	26.05
	Всего:	306ч	

Содержание Программы

Планируемые результаты:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
 - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
 - топ–спин справа по подставке справа;
 - Научатся делать топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
 - Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста

Контрольно-измерительный материал

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание(юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (декабрь). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. 19 Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины,

брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Методическое обеспечение Программы

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.
2. Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры.
3. Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с другими обучающимися в паре.

Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы "Настольный теннис" необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- столы для настольного тенниса – не менее 6 штук;
- сетки для каждого стола – не менее 6 штук;
- ракетки для настольного тенниса – не менее 30 штук;
- мячи для настольного тенниса – не менее 60 штук;
- Обучающимися приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Общие правила игры

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу, он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне.

При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находиться за задней линией стола. Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу («Правила игры в настольный теннис» от 01.09.2002г.).

Если мяч, при подаче, сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки.

Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко, если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему игроку.

Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач.

Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).

Для наглядности обучения применяются наглядные схемы (плакаты), отображающие основные технические приемы.

Обучающиеся выполняют реферат «Из истории настольного тенниса», материалы которого используются на теоретических занятиях. В рамках реализации Программы используются дидактические материалы: видео, фото, карточки, плакаты и методические учебные пособия.

Список литературы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
5. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис» М.: Ф и С, 1982год.
6. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса» М.: Ф и С, 1979год.
7. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
8. Матыцин О.В. «Настольный теннис» Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.