

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО
на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 31.08.2020 №1



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 01.09.2020 №138

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет
Срок реализации: 3 лет

Автор-составитель:
Беленов В.Н.
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Зерноград
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПРОФИЛЬ дополнительной общеобразовательной программы	4
ВИД программы и её УРОВЕНЬ	4
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ программы	5
АКТУАЛЬНОСТЬ	5
ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ программы	6
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ (характеристика)	6
ОБЪЕМ программы	7
ФОРМЫ организации образовательного процесса, ВИДЫ занятий и РЕЖИМ занятий	7
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по уровням, разделам и темам программы	8
ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ реализации общеобразовательной программы и	
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	10
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.
2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
5. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).
8. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
9. Положением о дополнительных общеобразовательных программах МБУ ДО ДДТ «Ермак».

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПРОФИЛЬ **дополнительной общеобразовательной программы**

Направленность программы - физкультурно-спортивная, а именно:

- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- реализация принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Профиль программы:

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра, в то же время является атлетическим видом спорта с разнообразной техникой, богатыми техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Вид программы – модифицированная.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры настольный теннис.

Уровень программы – ознакомительный, поэтому основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ программы

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

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

Также для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости, решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Поэтому одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека (ребенка). Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств – гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Настольный теннис является средством активного отдыха для многих категорий граждан, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц. В связи с этим занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ программы

Особенность данной 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.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ (характеристика)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ обучающихся по данной программе от 8 до 16 лет.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

ОБЪЕМ программы

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Секция настольного тенниса комплектуется из детей разновозрастных групп, и делится по годам обучения.

1. Спортивно - оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.
3. Учебно-тренировочный этап.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, 144 академических часов в год.

Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю, по 2 часа.

Основная форма занятий — групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 10 человек. Если в секции организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

ФОРМЫ организации образовательного процесса, ВИДЫ занятий и РЕЖИМ занятий

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

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

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных

направлений секции настольного тенниса:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у обучающихся психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха детей, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Формы, используемые на занятиях:

- беседа
- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная работа
- соревнования

Структура занятий:

- 1) вводная часть
- 2) подготовительная часть
- 3) основная часть
- 4) заключительная часть.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по уровням, разделам и темам программы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками организации в проведении тренировочных занятий и соревнований;
- выступление (успешное выступление) в соревнованиях различного ранга.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения в таблице

<i>№</i>	<i>Наименование технического приёма</i>	<i>Количество ударов в серию</i>	<i>Оценка</i>
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
3.	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
4.	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
5.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
6.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
8.	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
10.	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
12.	Подача справа с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
14.	Подача справа короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
15.	Подача слева короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач			

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ реализации общеобразовательной программы и МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения диагностик обучающихся. К оценочным материалам относятся:

- Стартовая диагностика обучающихся
- Промежуточная диагностика обучающихся
- Итоговая аттестация обучающихся
- Протокол данных по изучению уровня воспитанности
- Отчет о работе педагога дополнительного образования

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на всех этапах фиксируется в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, журнал учета тренировочных занятий).

Исходя из поставленной в программе цели, ожидаемыми результатами являются:

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.

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 коммуникативной культуры:

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

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по нескольким **основным показателям**:

- поступки в ситуации самостоятельного выбора, когда ребёнок действует и принимает решения согласно или вопреки известной ему норме;
- устойчивость поступков поведения и навыков игровой деятельности в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой ситуации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

(первый год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
1	Введение (Теоретические сведения). Инструктаж по технике безопасности	4	4		Лекция	
2	Общефизическая подготовка	20	2	18	Практич. занятие	
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Практич.з анятие	Зачёт
4	Техническая подготовка	30	6	24	Практич.з анятие	Зачёт
5	Тактика игры	30	6	24	Практич.з анятие	Зачёт
6	Учебная игра	40		40	Практич.з анятие	Зачёт
7	Итого	144	22	122		

Содержание программы 1-го года обучения.

1. Теоретические сведения - 4 часа.

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка - 20 часов (развитие двигательных качеств).

- Подвижные игры.
- ОРУ.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часов.

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

4. Техническая подготовка - 30 часов.

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча;
- подачи мяча;
- удары по теннисному мячу.

5. Тактика игры - 30 часов.

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника.

6. Учебная игра – 40 часов.

- парные игры;
- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника.

К концу 1 - го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа-слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

(второй год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
1	Введение (Теоретические сведения). Инструктаж по технике безопасности	4	4		Лекция	
2	Общefизическая подготовка	20	6	14	Практич. занятие	
3	Специальная физическая подготовка	20	6	14	Практич. занятие	Зачёт
4	Техническая подготовка	40	12	28	Практич. занятие	Зачёт
5	Тактика игры	30	10	20	Практич. занятие	Зачёт
6	Учебная игра	30		30	Практич. занятие	Зачёт
7	Итого	144	38	106		

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Теоретические сведения - 4 часа.

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис.

2. Общefизическая подготовка - 20 часов (развитие двигательных качеств).

- Подвижные игры.
- ОРУ.
- Бег.

- Прыжки.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часов.

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка - 40 часов.

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения - «толчок»;
 - удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - удар с верхним вращением - «накат»;
 - удар «Топ-спин» - сверхкрученный удар.

5. Тактика игры - 30 часов.

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра - 30 часов.

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

К концу 2 - го года обучения обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа - слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
- понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(третий год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
1	Введение (Теоретические сведения). Инструктаж по технике безопасности	4	4		Лекция	
2	Общефизическая подготовка	16	4	12	Практич. занятие	
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Практич. занятие	Зачёт
4	Техническая подготовка	54	10	44	Практич. занятие	Зачёт
5	Тактика игры	30	12	18	Практич. занятие	Зачёт
6	Учебная игра	22		22	Практич. занятие	Зачёт
7	Итого	144	34	110		

Содержание программы 3-го года обучения.

1. Теоретические сведения - 4 часа.

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка – 16 часов (развитие двигательных качеств).

- Подвижные игры.
- ОРУ.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.

3. Специальная физическая подготовка - 18 часов.

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка - 54 часа.

- Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
- Удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения - «толчок»;
 - удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - удар с верхним вращением - «накат»;
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
- *Совершенствование подачи:*
 - по диагонали;
 - «восьмерка»;
 - в один угол стола;
 - по подставке справа;
 - по подрезке справа;
 - «Топ - спин» справа, по подрезке справа;
 - «Топ - спин» слева, по подрезке слева.
- *Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;*
- *Совершенствовать технику приёма плоский удар.*

5. Тактика игры – 30 часов.

- Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- Удары атакующие:
 - завершающий удар;
 - удар по «свече»;
 - контратакующий удар;
 - заторможенный укороченный удар.
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
 - короткие;
 - средние;
 - длинные.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника:
 - ниже уровня стола;
 - ниже уровня сетки;
 - средние(20-30 см);
 - высокие(50-60 и выше).

6. Учебная игра - 22 часа.

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения,

значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);

- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

В свою очередь обучающийся может участвовать в соревнованиях, которые выполняют важную подготовительную функцию, так как являются мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеет наибольшее значение на определенном этапе подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

<i>N n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	6
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	30
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Стенка гимнастическая	штук	3
6	Скамейка гимнастическая	штук	3

Специальная физическая подготовка и система контроля и рекомендуемые зачетные требования

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60 метров;
- челночный бег 5X10 метров, 5X15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время);
- 30 секунд – развитие быстроты,
- 1 минута – развитие скоростной выносливости,
- 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,
- 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперёд-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

А также результатом реализации Программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года обучения.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умения.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полётом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полёта, скоростью полёта и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приёмов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажёров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и приём сложных подач – с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару.

Тренировки и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подача с ложными движениями руки с ракеткой, подачи – «двойники»).

Приём подач противника накатом.

Приём подач противника острым ударом.

Приём подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполнения ударов.

Подбор партнёров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с её приёма.

Закрепление тренируемых приёмов в играх со спарринг-партнёрами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками различных стилей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Для педагогов:

1. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки . – М.: Советский спорт, 2004.
2. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск 2009г.
3. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе».
4. М.М.Ватаян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
5. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2,/ Федерация настольного тенниса России/.
6. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
7. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 02.07.2013 г.).
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденные приказом минспорта России №400 от 18 июня 2013 года.

Интернет-ресурсы:

<http://ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России

2. Для обучающихся:

1. Ежемесячный журнал «Настольный теннис» Москва.