УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол от 27.05.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 27.05.2021 № 191
Директор МАУДО «ЦДО»
Подписано цифровой подписью: Михайлова Лариса Валентиновна
Дата: 2021.08.28 15:15:56 +03'00'
Л.В. Михайлова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ « КЛУБ «ТЕННИСНАЯ РАКЕТКА»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 7-15 лет

Составитель: ***Попович Николай Николаевич,***
педагог дополнительного образования

г. Полярный
2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб «Теннисная ракетка» (далее Программа) предназначена для получения учащимися первоначальных навыков игры в настольный теннис. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культуры и спортом, профилактику асоциального поведения, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Содержание программы соответствует **стартовому уровню сложности.**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учетом:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями, утверждёнными приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МАУДО «ЦДО».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

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 двигательных навыков. 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.

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет формировать мотивацию к здоровому образу жизни, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления здоровья учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить историю возникновения и развития тенниса;
- познакомить с правилами игры в теннис;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить интерес к настольному теннису как форме познавательного и развивающего досуга.

Воспитательные:

- привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, умение работать в команде.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год – 144 часа

2 год – 144 часа

Программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Во время каникул учащиеся самостоятельно выполняют индивидуальные задания педагога (изучение специальной литературы, посещение спортивных мероприятий, просмотр рекомендованных сайтов по настольному теннису и др.)

Характеристика учащихся.

Программа предназначена для детей 7-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Оптимальная наполняемость групп: минимальное количество обучающихся в группе 10 человек, максимальное количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы и режим занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- рассказ, в том числе с использованием наглядных средств обучения;
- беседы;
- показ;
- практические занятия в помещении;
- тренировочные турниры;
- конкурсы;
- подвижные игры и эстафеты;
- соревнования;
- самостоятельная работа учащихся.

Занятия в объединениях проводятся по группам, подгруппам, индивидуально.

Продолжительность одного занятия составляет 2 часа по 40 минут.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Основание: СанПиН 2.4.4.3172-14 «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования».

Ожидаемые результаты

К концу первого года учащиеся:

Будут знать:

- положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

К концу второго года учащиеся:

Будут знать:

- правила личной гигиены, закаливания и спортивного режима
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- тактику одиночных и парных игр.

Будут уметь:

- владеть различными техниками подачи и отражения мяча;
- владеть приёмами одиночных и парных игр;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

В результате реализации программы обучающиеся разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Формы промежуточного и итогового контроля

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации используются следующие формы:

- практические и контрольные задания,
-сдача нормативов физического развития,
- итоги соревнований.

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организа	Метод и чески	Техническое оснащение	Форма подведе ния

			ции занятий	**й мате риал**		**итогов**
1	Предупрежде ние травматиз-ма. Техника безопасности.	Беседа, рассказ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собесе-дование
2	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Тестиров анние. Педагоги ческое наблюден ие.
3	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Анализ результат ов сдачи норматив ов.
4	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннис-ные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Анализ трениров очных партий.
5	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Контроль ные задания.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Монитор инг сдачи норматив ов, ЗУНов.
7	Индивидуальна я работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса,	Диагност ика ЗУНов.

					ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный наглядный.	Литера тура	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Анализ результат ивности соревнова ний.

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля.
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств обучающихся.

Способы определения результативности

С целью диагностики успешности освоения программы, достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса применяются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, сдачи нормативов, тренировочных партий, участия в учебных турнирах;
- -педагогический мониторинг (диагностика развития личностных качеств обучающихся, диагностика освоения ЗУНов).

<u>Критерии оценки результатов:</u>

Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога

Учебно - тематический план занятий 1- го года обучения

№/ те-мы	Название темы	Количество часов	
		Тео-рия	Прак-тика
1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.	1	1
2	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	1
3	Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения без предметов.	1	1
4	Различные виды бега: с ускорениями, без ускорения.	1	1
5	Правила игры и разрядные нормативы. Соревнования проводимые в России и за рубежом. Тактика одиночных игр.	1	1
6	Изучение хваток. Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева.		2
7	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».		2
8	Обще-развивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.		2
9	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.		2
10	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева. Выполнение контрольных нормативов.		2
11	Обще развивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.		2
12	Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме. Гигиена и врачебный контроль. Тактика одиночных игр.		2
13	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.		2
14	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.		2
15	Удар «накатом справа». Удар «накатом» слева. Тактика парных игр.		2
16	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
17	Обще развивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.		2
18	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		2
19	Обучение техники подачи прямым ударом. Совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	1

20	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	1
21	Тактика нападающего против нападающего.Удар «накатом справа». Удар «накатом» слева.	1	1
22	Игра подача. Обучение подачи «Маятник».		2
23	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	1	1
24	Обще развивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.		2
25	Обучение подачи «Маятник» . Учебная игра с элементами подач.		2
26	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.		2
27	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.		2
28	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.		2
29	Различные имитационные упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
30	Обучение подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.		2
31	Совершенствование техники подачи «Маятник» «Веер». Техника отскока мяча в игре.		2
32	Основные двигательные качества развиваемые игрой. Тактика нападающего против нападающего.	1	1
33	Обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.		2
34	Учебная игра. Упражнения с отягощением.		2
35	Обучение техники «срезка мяча»	1	1
36	Подача накатами «слева» и «справа» выполнение контрольных нормативов.		2
37	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».		2
38	Совершенствование техники срезки в игре.		2
39	Обще развивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.		2
40	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».		2
41	Учебная игра с ранее изученными элементами.		2

42	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.		2
43	Соревнования в группах.		2
44	Упражнение с отягощением. Круговая тренировка.		2
45	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре. Техника подач.		2
46	Совершенствование техники постановки руки в игре. Расстояния до стола. Высота отскока мяча.		2
47	Обще развивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.		2
48	Обучение техники «наката» в игре.	1	1
49	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
50	Изучение вращения мяча в «накате»		2
51	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.		2
52	Изучение вращения мяча в «накате»		2
53	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		2
54	Обще развивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	1	1
55	Совершенствование подач, срезов, накатов.		2
56	Различные имитационные упражнения.		2
57	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов игре теннис.		2
58	Выполнение контрольных нормативов.		2
59	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.		2
60	Изучение техники вращения мяча и движения руки в элементе «подставка».		2
61	Обще развивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.		2
62	Применение «подставки» в игре. Изучение элемента «стоп-спин»		2
63	Различные виды жонглирования и набивания мячей для настольного тенниса.		2
64	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа.		2

65	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
66	Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приема «свеча».		2
67	Изучение техники элемента «подрезка». Движение руки, ракетки, ног. Совершенствование технического приема «свеча» в игре.		2
68	Обще развивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.		2
69	Тактика нападающего против защитника. Различные имитационные упражнения. виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
70	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева.		2
71	Различные имитационные упражнения. виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
72	Сочетание ударов «подрезками» слева, справа. Подача «подрезками» слева, справа.		2
	ИТОГО: 144 (сто сорок четыре) часа	**13**	**131**

Содержание программы 1-го года обучения

Теоретическая подготовка:

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Значение режима дня, утренней гимнастики, закаливания для юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Требования безопасности при занятиях настольным теннисом.

Основные сведения о технике игры. Значение техники для роста спортивного мастерства.

Психологическая подготовка:

Воспитание в процессе занятий спортом чувства необходимости занятий физической культурой, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым, добиться высоких результатов.

Формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, нравственных понятий, оценок, суждений.

Развитие и совершенствование в учебно-тренировочном процессе комплекса психологических качеств и способностей, необходимых для успешных выступлений в настольном теннисе: двигательной реакции, мышечно-двигательной чувствительности, устойчивости, интенсивности и объема внимания, двигательно-координационных способностей, эмоциональной устойчивости, высокой мотивации на достижение спортивных успехов.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Правила техники безопасности

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предупреждении травматизма.

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Упражнения по элементам. Тренинг

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов.

Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Соревнования

Теоретический компонент:

Судейская практика.

Практический компонент:

Организация и проведение соревнований.

Учебно - тематический план занятий 2- го года обучения.

№/ те-мы	Название темы	Количество часов	
		Теория	Прак тика
1.	История развития настольного тенниса в России. Мировая практика развития настольного тенниса.	2	
2.	Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Личная гигиена спортсмена и форма одежды.	2	
3.	Правила игры и разрядные нормативы.	1	1
4.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	1
5.	Строевые упражнения.	1	1
6.	Подвижные игры	1	1
7.	Обще развивающие упражнения без предметов.	1	1
8.	Различные виды бега с ускорениями и без.	1	1
9.	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».	1	1
10.	Соревнования проводимые в России и за рубежом.	2	
11.	Тактика одиночных игр.	1	1
12.	Изучение хваток	1	1
13.	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева.	1	1
14.	Выполнение контрольных нормативов.		2
15.	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».		2

16.	Обще-развивающие упражнения в парах.		2
17.	Подвижные игры и эстафеты.		2
18.	Изучение выпадов.		2
19.	Передвижение игрока приставными шагами.		2
20.	Удар толчком справа. Элементарная подача толчком справа.		2
21.	Выполнение контрольных нормативов.		2
22.	Обще развивающие упражнения со скакалкой.		2
23.	Подвижные игры и эстафеты.		2
24.	Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме. Гигиена и врачебный контроль. Игра в « крутиловку ».	1	1
25.	Тактика одиночных игр.		2
26.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.		2
27.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.		2
28.	Удар «накатом справа». Удар «накатом» слева. Тактика парных игр.		2
29.	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
30.	Обще развивающие упражнения со скакалкой.		2
31.	Подвижные игры и эстафеты.		2
32.	Выполнение контрольных нормативов.		2
33.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		2
34.	Обучение техники подачи прямым ударом. Совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	1
35.	Удар «накатом справа». Тактика парных игр.		2
36.	Удар «накатом» слева.Тактика парных игр.		2
37.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	1
38.	Тактика нападающего против нападающего.	1	1
39.	Удар «накатом справа». Удар «накатом» слева.	1	1

40.	Подвижные игры и эстафеты.		2
41.	Выполнение контрольных нормативов.		2
42.	Игра подача. Обучение подачи «Маятник».		2
43.	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
44.	Упражнения с отягощением.	1	1
45.	Игра в « крутиловку ».		2
46.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.		2
47.	Обще развивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.		2
48.	Обучение подачи «Маятник» Учебная игра с элементами подач.		2
49.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.		2
50.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.		2
51.	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.		2
52.	Выполнение контрольных нормативов.		2
53.	Различные имитационные упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2
54.	Обучение подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.		2
55.	Совершенствование техники подачи «Маятник» «Веер». Техника отскока мяча в игре.		2
56.	Основные двигательные качества развиваемые игрой. Тактика нападающего против нападающего.	1	1
57.	Обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.		2
58.	Учебная игра. Упражнения с отягощением.		2
59.	Выполнение контрольных нормативов.		2
60.	Обучение техники «срезка мяча»	1	1
61.	Подача накатами «слева» и «справа» Выполнение контрольных нормативов.		2

62.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».		2
63.	Выполнение контрольных нормативов.		2
64.	совершенствование техники срезки в игре.		2
65.	Обще развивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.		2
66.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».		2
67.	Выполнение контрольных нормативов.		2
68.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		2
69.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.		2
70.	Соревнования в группах.		2
71.	Упражнение с отягощением. Круговая тренировка.		2
72.	Итоговое занятие.		2
	ИТОГО: 144 (сто сорок четыре часа)	**24**	**120**

Содержание программы 2-го года обучения

Теоретическая подготовка:

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов.

Виды спортивных соревнований. Установка на игру и разбор результатов игр. Задачи и значение предстоящих соревнований.

Процесс физического воспитания будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

Психологическая подготовка:

Воспитание в процессе занятий спортом чувства необходимости занятий физической культурой, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым, добиться высоких результатов.

Формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, нравственных понятий, оценок, суждений.

Развитие и совершенствование в учебно-тренировочном процессе комплекса психологических качеств и способностей, необходимых для успешных выступлений в настольном теннисе: двигательной реакции, мышечно-двигательной чувствительности, устойчивости, интенсивности и объема внимания, двигательно-координационных способностей, эмоциональной устойчивости, высокой мотивации на достижение спортивных успехов.
Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

История развития настольного тенниса в России. Мировая практика развития настольного тенниса.

Теоретический компонент

Знакомство с историей развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Правила техники безопасности

Теоретический компонент

Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена спортсмена и форма одежды. Беседа о предупреждении травматизма.

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Упражнения по элементам. Тренинг

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.
Практический компонент:
Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

Контроль нормативов физического развития:
Теоретический компонент:
Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.
Практический компонент:
Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Индивидуальная работа
Теоретический компонент:
Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.
Практический компонент:
Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Соревнования
Теоретический компонент:
Судейская практика.
Практический компонент:
Организация соревнований.

Методическое обеспечение программы

Программа направлена на развитие интереса школьников к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент делается на воспитание скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивается аэробная выносливость. Строго контролируется объем и интенсивность нагрузок.

Основными **педагогическими принципами** работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Общая направленность подготовки обучающихся на протяжении обучения по программе следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Основное внимание при обучении игре в настольный теннис уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

Основой спортивных достижений учащихся является наличие и уровень развития таких личностных качеств как целеустремленность, воля, трудолюбие, самоконтроль, умение достойно проигрывать, стремление к самосовершенствованию и др. Поученные данные позволяют педагогу выстраивать процесс индивидуального роста каждого обучающегося, а также определять направления воспитательной работы с ученическим коллективом.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебной деятельности. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы:

1. Объяснение;
2. Рассказ;
3. Команды;
4. Указания.

Эти методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом элементе, движении, приёме.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы**:**

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя

методами в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.
Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПиН, оборудованным необходимым оборудованием и инвентарём: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Литература.

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А.Настольный теннис (Азбука спорта) 1999.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра М.: ФиС, 2000.
3. Балайшите Л. От семи до… (Твой первый старт).- М.: ФиС, 1984.
4. Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991
7. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне- Волжское кн. изд-во, 1990.
8. Иванов В. С. Теннис на столе – М.: Советский спорт, 1968.
9. Культиясов Ю. К. Настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1974.
10. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
11. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
12. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
13. Серова Л. К, Скачков Н. Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.
14. Физическая культура и спорт в школе. Журналы. 2010- 2017 гг.
15. Холодовский И. В. Играй в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1972
16. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.