Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

Согласовано
НМС МБУДО ЦДТ
г.Оренбурга
протокол № 96
от 06.09.2016 г.

Утверждаю
Директор МБУДО
ЦДТ г. Оренбурга
_____ В.Н. Каратаева
«15» 09 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Бахитжанов С.А., педагог
дополнительного образования
МБУДО ЦДТ г.Оренбурга

Оренбург
2016

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок освоения программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

- цель
- задачи

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения и его содержание

1.3.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержание

1.3.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения и его содержание

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации и контроля

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма (дыхательная, координационная, физическая). Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями к организации и реализации дополнительных общеобразовательных программ, имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, по типу программа является ***модифицированной***, по цели обучения – ***развивающей способности в области спорта***, по сроку реализации – ***рассчитана на 3 года обучения***, направлена на овладение учащимися основ настольного тенниса.

Творческое объединение «Настольный теннис» организовано в МБУДО «Центр детского творчества» г. Оренбурга, учебной базой реализации программы является МОАУ «СОШ № 71».

Актуальность программы

Актуальность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» связана с ее направленностью на решение задач повышения физической подготовки учащихся посредством игры в настольный теннис. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, им могут заниматься обучающиеся любой комплекции и состояния здоровья. Этот вид спорта развивает быстроту реакции и силу удара, координацию движений.

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. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для развития у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять самоконтроль в случае успеха или при неудаче.

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

Педагогическая целесообразность реализации программы «Настольный теннис» обусловлена ее направленностью на решение проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ № 540 от 2014 г., основной задачей которого является массовое внедрение комплекса ГТО и охват системой подготовки всех возрастных групп населения, в программу «Настольный теннис» включено выполнение этих норм учащимися 2-го и 3-го годов обучения с целью повышения общей физической подготовки подростков.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Настольный теннис» легли следующие программы: программа «Настольный теннис», утвержденная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (Барчукова Г.В., Воробьёв В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис); примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004).

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» является включение в содержание программы первого года обучения не только комплекса заданий на формирование и развитие у учащихся технических умений игры в настольный теннис, но и разделов по другим спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» ориентирована на учащихся 7-17 лет. Так как по данной программе обучаются учащиеся 3-х возрастных групп, то содержание программы адаптировано с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей.

В творческое объединение принимаются все учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра.

Объем и срок освоения программы

Программа ***рассчитана на 3 года обучения***.

В группе ***1-го года обучения*** занимаются учащиеся ***от 7 до 10 лет (1-4 класс).*** Это возрастная группа начальной подготовки. ***Общий объем аудиторной нагрузки*** составляет ***216 часов***.

В группе ***2-го года обучения,*** частично в группе ***1-го года обучения*** занимаются учащиеся в возрасте ***от 11 до 14 лет (5-7 кл.).*** Это разновозрастная группа учебно-тренировочной подготовки. ***Общий объем аудиторной нагрузки*** составляет ***216 часов***.

В группе ***3-го года обучения*** занимаются учащиеся ***14-17 лет (8-11 классы).*** Это разновозрастная группа обучения учебно-тренировочной подготовки. ***Общий объем аудиторной нагрузки*** составляет ***216 часов***.

Формы обучения и виды занятий по программе

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: ***теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования.***

Для активизации познавательной деятельности учащихся используются следующие ***формы организации учебной работы:***

- **фронтальная** (демонстрация наглядного материала, постановка вопросов);
- **индивидуальная** (дополнительное объяснение задания или предоставление самостоятельности в работе);
- **групповая** (учащиеся делятся на несколько групп с учетом способностей, возраста, темпа работы);
- **коллективная** (соревнования, нормативы).

Основная форма организации и проведения занятий по теннису - тренировочное занятие.

Виды занятий по программе:

- занятие-изучение нового материала;
- комбинированное занятие;
- занятие – обобщение изученного материала;
- итоговое занятие;
- занятие тренировка.
- занятие-соревнование;
- занятие-экскурсия;
- занятие-поход.

Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию творческого объединения «Настольный теннис» в соответствии с годовым учебным графиком МБУДО ЦДТ и СанПин ***3 раза в неделю по 2 часа***. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв - 15 минут. Количество обучающихся в группе – **15 человек.**

Наполняемость групп по годам обучения

1 год – 15 чел.	1 год –216/ 6 ч/ в нед.
2 год – 15 чел.	2 год – 216/6 ч/ в нед., разновозрастная группа.
3 год – 15 чел.	3 год –216/6 ч/ в нед., разновозрастная группа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие у учащихся технических умений игры в настольный теннис и ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Воспитательные:

•сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;

•воспитать чувство самостоятельности, ответственности;

•воспитать в учащихся коллективизм, сохраняя их индивидуальность.

Обучающие:

•развить навыки правильного регулирования физической нагрузки;

•сформировать у учащихся технические и тактические умения игры в настольный теннис.

Развивающие:

•развить координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;

•развить двигательные способности учащихся посредством игры в теннис;

•сформировать у учащихся мотивацию к самостоятельному выполнению физических тренировок время игрового досуга.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название тем программы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Введение в общеобразовательную программу	1	-	1
2.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса	1	-	1
3.	Правила игры и соревнований	1	9	10
4.	Правильная хватка ракетки		8	8
5.	Основы техники и тактики игры	1	17	18
6.	Методика обучения	1	9	10
7.	Техника перемещения теннисиста	-	4	4
8.	Спортивные игры	1	17	18
9.	Организация и проведение соревнований	1	17	18
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	18	18
11.	Контроль подготовленности учащихся	-	8	8
12.	Судейская практика	4	4	8

13.	Контрольные упражнения и соревнования	-	12	12
14.	Игра на столе с утяжеленными повязками на руке	-	12	12
15.	Тренировка ударов. Накат левой, накат правой	-	18	18
16.	Свободная игра на столе	-	18	18
17.	Игра подрезкой	-	18	18
18.	Итоговые нормативы	-	8	8
19.	Поход	-	7	7
20.	Подведение итогов	-	1	1
	ВСЕГО	**11**	**205**	**216**

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу(1 ч.)

Теория: Презентация творческого объединения «Настольный теннис». Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. История зарождения настольного тенниса 14 века до наших дней. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса(1 ч.)

Теория: Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Тема 3.Правила игры и соревнований(10 ч.)

Теория: Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Требования и нормы физкультурного комплекса для школьников.

Практика: упражнения в освоении игры в теннис, моделирование ситуации соревнования.

Тема 4.Правильная хватка ракетки (8 ч.)

Практика: Правильная хватка ракетки и способы игры.

Тема 5. Основы техники и тактики игры(18ч)

Теория: Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практика: Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация

ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

Тема 6. Методика обучения(10 ч.)

Теория: Методы тренировки ударов сложных подач

Практика: Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 7.Техника перемещения теннисиста(4 ч.)

Теория: Дать необходимые знания при перемещении теннисиста

Практика: Навык перемещения теннисиста в игровом поле

Тема 8.Спортивные игры (18 ч.)

Теория: Правила спортивных игр в спортивном зале (футбол, волейбол, баскетбол).

Практика: Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тема 9.Организация и проведение соревнований(18ч)

Теория: Нормативы спортивного инвентаря, одежды. Правила игры. Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия. Особенности парной игры. Командный дух в игровых видах спорта.

Практика: одиночные и командные игры на счет

Тема 10. Общая физическая подготовка(ОФП)(18 ч)

Практика: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.

Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

Тема 11.Контроль подготовленности занимающихся(8 ч)

Практика: Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 12.Судейская практика(8 ч)

Теория: Правила судейства в спортивных играх.

Практика: С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Тема 13. Контрольные упражнения и соревнования(12 ч)

Практика: Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Тема 14. Игры на столе с утяжеленными повязками на руке(12 ч.)

Практика: Игра на столе с утяжеленными повязками, с разным весом для каждого воспитанника

Тема 15. Тренировка ударов. Накат левой, накат правой(18 ч)

Практика: Упражнения для развития удара «накат справа» и слева по диагонали в один угол стола

Тема 16. Свободная игра на столе(18 ч)

Практика: Игры на счет

Тема 17. Игра подрезкой(18ч)

Практика: Научиться правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении

Тема 18. Итоговые нормативы(8 ч)

Практика: С элементами нормы ГТО

Тема 19. Поход(7 ч)

Практика: Экскурсия в спортивную школу

Тема 20. Подведение итогов(1 ч)

Практика: Подведение итогов учебного года

1.3.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	1	1	2
2.	Игровые виды спорта(футбол, волейбол, баскетбол)	1	19	20
3.	Техническая подготовка	2	16	18
4.	Изучение топ-спин	1	11	12
5.	Удары на точность	1	11	12
6.	Общая физическая подготовка	1	19	20
7.	Специальная физическая подготовка	1	15	16
8.	Правила соревнований	1	7	8
9.	Соревновательная деятельность	1	11	12
10.	Совершенствование выпадов, хваток передвижения	1	9	10
11.	Обучение техники и подачи прямым ударом, совершенствования вращения мяча	1	7	8
12.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача	1	7	8
13.	Учебная игра с элементами подач	1	7	8
14.	Обучение подачи «Веер», техник подачи «Маятник», соревнования в группах	1	7	8
15.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1	7	8
16.	Обучение техники «Срезка мяча»	1	7	8
17.	Совершенствование техники срезки в игре			
18.	Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением срезок	1	7	8

19.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1	7	8
20.	Соревнования в подгруппах	1	7	8
21.	Нормативы	2	6	8
22.	Подведение итогов	-	6	6
	Всего	**22**	**194**	**216**

Содержание программы 2-го года обучения

Тема I. Правила Т. Б. на занятиях по настольному теннису(2 ч)

Теория: Введение в программу второго года обучения и всего курса. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России

Практика: Тест на определение уровня подготовки.

Тема II. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол) (20 ч)

Теория: правила игр и соревнований по видам спорта. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека.

Практика: Технические и тактические приёмы игры. Учебно-тренировочные игры. Мини-соревнования. Эстафеты и игры с использованием элементов спортивных игр.

Тема III. Техническая подготовка (18 ч)

Теория: На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Практика:

-многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары с права и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основным позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения учащимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, партнером, тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий

- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения вправо-влево, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.

Тема IV.Изучение топ-спин (12 ч)

Теория: Правила освоения техники топ-спин слева и справа.

Практика: упражнения для освоения техники топ-спин слева и справа.

Тема V. Удары на точность (12 ч)

Теория: Правила отработки ударов на точность.

Практика: отработка ударов на точность, количество раз.

Тема VI. Общая физическая подготовка(20 ч)

Теория: Спорт и допинг. Влияние употребления НАН на спортивные результаты.

Практика: Комплексы упражнений для развития двигательных - координационных способностей.

Тема VII. Специальная физическая подготовка(16 ч)

Теория: Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика: Бег, имитация метания.

Тема VIII. Правила соревнований (8 ч)

Теория: Нормативы спортивного инвентаря, одежды. Правила игры. Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия. Особенности парной игры. Командный дух в игровых видах спорта.

Практика: одиночные и командные игры на счет.

Тема IX. Соревновательная деятельность

Теория: Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Соревновательная деятельность согласно календарному плану.

Тема X. Совершенствование выпадов, хваток передвижения(10 ч)

Теория: Правила приемов передвижения, выпадов, подач.

Практика: Овладение различными приемами передвижения, выпадов, подач.

Тема XI. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование вращения мяча(8 ч)

Теория: Правила и техника упражнений с придачей мячу вращения.

Практика: Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока у тренировочной стенки.

Тема XII. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача(8 ч)

Теория: Правила подачи «маятник».

Практика: Игра на столе с педагогом.

Тема XIII. Учебная игра с элементами подач(8 ч)

Теория: Влияние скорости на подачу.

Практика: Многократные повторения ударного движения на разных скоростях.

Тема XIV. Обучение подач «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в подгруппах(8 ч)

Теория: Техника и правила подачи «Веер»

Практика: Свободная игра ударами на столе без мяча, с мячом у стенки.

Тема XV. Совершенствование подачи «Маятник». «Веер», техника отскока мяча в игре.

Теория: Правила ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой.

Практика: Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой.

Тема XVI. Обучение техники «Срезка мяча»(8 ч)

Теория: Правила техники элемента игры «Срезка».

Практика: Обучение техники «Срезка» мяча у тренировочной стенки

Тема XVII. Совершенствование техники срезки в игре(8 ч)

Теория: Правила техники элемента игры «Срезка».

Практика: Совершенствование техники срезки в игре.

Тема XVIII. Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением срезок(8 ч)

Теория: Правила техники элемента игры «Срезки» слева, справа.

Практика: Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.

Тема XIX. Учебная игра с ранее изученными элементами(8 ч)

Теория: Правила судейства.

Практика: Учебная игра с судейством учащихся.

Тема XX. Соревнования в подгруппах(8 ч)

Теория: Правила соревнований по настольному теннису.

Практика: Соревнования в подгруппах согласно календарному плану

Тема XXI. Нормативы(8ч)

Теория: Правила норм ГТО.

Практика: Нормативы с элементами норм ГТО

Тема XXII. Подведение итогов(6 ч)

Практика: Подведение итогов учебного года

1.3.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила по Т.Б. на занятиях по настольному теннису	1	1	2
2.	Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол)	1	1	2
3.	Техническая подготовка	1	17	18
4.	Изучение топ-спин	1	16	17
5.	Удары на точность	1	9	10
6.	Общая физическая подготовка	1	10	11

7.	Специальная физическая подготовка	1	17	18
8.	Правила соревнований	1	9	10
9.	Соревновательная деятельность	1	11	12
10.	Совершенствование выпадов, хваток передвижения	-	10	10
11.	Обучение техники и подачи прямым ударом, совершенствования вращения мяча	-	10	10
12.	Обучение подачи «Маятник». Игра- подача	-	10	10
13.	Учебная игра с элементами подач	-	10	10
14.	Обучение подачи «Веер», техник подачи «Маятник», соревнования в группах	-	10	10
15.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	-	10	10
16.	Обучение техники «Срезка мяча»	-	10	10
17.	Совершенствование техники срезки в игре	-	10	10
18.	Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением срезок	-	10	10
19.	Учебная игра с ранее изученными элементами	-	10	10
20.	Соревнования в подгруппах	-	10	10
21.	Нормативы	-	4	4
22.	Подведение итогов	-	2	2
	Всего	**9**	**207**	**216**

Содержание программы 3-го года обучения

Тема I. Правила Т. Б. на занятиях по настольному теннису(2 ч)

Теория: Введение в программу третьего года обучения и всего курса. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России

Практика: Тест на определение уровня подготовки.

Тема II. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол) (2 ч)

Теория: правила игр и соревнований по видам спорта. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека.

Практика: Технические и тактические приёмы игры. Учебно-тренировочные игры. Мини-соревнования. Эстафеты и игры с использованием элементов спортивных игр.

Тема III. Техническая подготовка (18 ч)

Теория: На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Практика: Многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока.

Тема IV.Изучение топ-спин (17 ч)

Теория: Правила освоения техники топ-спин слева и справа.

Практика: Освоить технику топ-спин слева и справа.

Тема V. Удары на точность (10 ч)

Теория: Правила отработки ударов на точность.

Практика: отработка ударов на точность, количество раз.

Тема VI. Общая физическая подготовка(11 ч)

Теория: Спорт и допинг. Влияние употребления НАН на спортивные результаты.

Практика: Комплексы упражнений для развития двигательных - координационных способностей.

Тема VII. Специальная физическая подготовка(18 ч)

Теория: Для развития специальных физических применяется широкий комплекс упражнений для туловища, рук и ног.

Практика: Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы поднимания ног, туловища, сгибание и разгибание рук.

Тема VIII. Правила соревнований (10 ч)

Теория: Нормативы спортивного инвентаря, одежды. Правила игры. Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия. Особенности парной игры. Командный дух в игровых видах спорта.

Практика: одиночные и командные игры на счет

Тема IX. Соревновательная деятельность(12 ч)

Теория: Соревновательная деятельность согласно календарному плану

Тема X. Совершенствование выпадов, хваток передвижения(10 ч)

Практика: Овладение различными приемами передвижения, выпадов, подач.

Тема XI. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование вращения мяча(10 ч)

Практика: Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока у тренировочной стенки.

Тема XII. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача(10 ч)

Практика: Игра на столе с педагогом.

Тема XIII. Учебная игра с элементами подач(10 ч)

Практика: Многократные повторения ударного движения на разных скоростях

Тема XIV. Обучение подач «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в подгруппах(10 ч)

Практика: Свободная игра ударами на столе без мяча, с мячом у стенки.

Тема XV. Совершенствование подачи «Маятник». «Веер», техника отскока мяча в игре.(10 ч)

Практика: Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой

Тема XVI. Обучение техники «Срезка мяча» (10 ч)

Практика: Обучение техники «Срезка» мяча у тренировочной стенки

Тема XVII . Совершенствование техники срезки в игре(10 ч)

Практика: Совершенствование техники срезки в игре

Тема XVIII. Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением срезок(10 ч)

Практика: Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением срезок

Тема XIX. Учебная игра с ранее изученными элементами(10 ч)

Практика: Учебная игра судейством учеников

Тема XX. Соревнования в подгруппах(10 ч)

Практика: Соревнования в подгруппах согласно календарному плану

Тема XXI. Нормативы(4 ч)

Практика: Нормативы с элементами норм ГТО

Тема XXII. Подведение итогов(2 ч)

Практика: Подведение итого учебного года

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения

Результаты в области личностного развития.

- оценивает свою деятельность и деятельность товарищей;
- проявляет интерес к занятиям в творческом объединении;
- проявляет самостоятельность, ответственность во время занятий.
- имеет устойчивую мотивацию к занятиям в творческом объединении;

Результаты в области предметных знаний и умений.

- знает правила поведения на занятиях;
- владеет знаниями в области профилактики и укрепления здоровья;
- умеет правильно распределять свою физическую нагрузку.
- знает правила игры в настольный теннис;
- знает базовые техники настольного тенниса.

Результаты в области усвоения метапредметных умений.

- владеет развитой координацией движения, быстротой реакции, ловкостью;

•обладает общей выносливостью организма к продолжительным физическим нагрузкам;

•владеет развитой координацией движений и основными физическими качествами: сила, ловкость, быстрота реакции;

•демонстрирует развитые двигательные способности во время игры в теннис.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Результаты в области личностного развития.

- умеет контролировать свое поведение в различных ситуациях взаимодействия;
- умеет анализировать и оценивать свое поведение на игровом поле.
- умеет ставить цель, планировать свою работу.

Результаты в области предметных знаний и умений.

•владеет расширенными знаниями о технических приемах в настольном теннисе;

- умеет проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеет различными приемами техники настольного тенниса;
- знает приемы тактики игры в настольный теннис.
- имеет навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Результаты в области усвоения метапредметных умений.

•владеет физическими качествами: координация движений, быстрота реакции и ловкость, общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- умеет противостоять стрессовым ситуациям.
- умеет взаимодействовать в групповой работе.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Результаты в области личностного развития.

- демонстрирует ценностное отношение к занятиям в творческом объединении и личностный смысл в освоении навыков игры в настольный теннис.
- имеет дифференцированную самооценку своих умений.

Результаты в области предметных знаний и умений.

Базовый уровень:

- владеет приемом «накат справа и слева по диагонали»;
- владеет приемом «накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- владеет приемом «накат справа и слева в один угол стола»;

- умеет правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Повышенный уровень:

- владеет техникой «топ–спин справа по подставке справа»;
- владеет техникой «топ спин слева по подставке»;
- владеет техникой «топ спин слева по подставке»;
- владеет техникой «топ–спина справа по подрезке справа»;
- владеет техникой «топ–спин слева по подрезке слева»;
- умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Результаты в области усвоения метапредметных умений.

-умеет оценивать свою игру и игру партнера;

-умеет взаимодействовать со сверстниками в коллективной и групповой работе (на уровне планирования и распределения обязанностей).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

В соответствии с учебным планом и расписанием занятий обучение по программе «Настольный теннис» начинается 15 сентября и заканчивается 31-го мая.

Учебная база реализации программы: МОБУ «СОШ № 71» (спортзал, стадион).

Форма занятия – групповая.

2.2. Условия реализации программы

***Материально-техническое обеспечение*:**

- спортивный зал, соответствующий условиям СанПин, стадион
-спортивный инвентарь
-секундомер электронный
-скамейка гимнастическая
-скакалки
-мячи теннисные
-мячи набивные
-теннисные столы
-учебно-методическая литература по настольному теннису

Информационное обеспечение:

- информационная и справочная литература;
- тематические информационные порталы:

http://tabletennis.hobby.ru/
http://www.rustt.ru/
http://www.elkondensator.ru/
http://tt-russia.com/
nsportal.ru
festival.1september.ru

Кадровое обеспечение

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования.

Педагог обладает всеми компетенциями, необходимыми для работы с обучающимися по предмету «Настольный теннис».

2.3. Формы контроля

Педагогический контроль за реализацией общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся в конце года грамотами и дипломами.

Для ***подведения итогов реализации*** программы используются такие формы контроля, как участие в соревнованиях на уровне окружного, городского, областного.

Основными средствами отслеживания результативности программы являются материалы психолого-педагогической диагностики (беседа, наблюдение, предметные пробы, анкетирование, нормативы).

Проведение контроля и фиксация текущих результатов освоения программы проводится 3 раза в год: в начале года, в середине и в конце учебного года.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- грамоты за участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: товарищеский матч, командная игра, эстафеты участие в соревнованиях разного уровня (городской, областной).

Формами подведения итогов обучения являются соревнования различного уровня.

2.4. Оценочные материалы

К основным способам определения результативности программы относятся методы психолого-педагогической диагностики: анкетирование, опросы, предметные пробы, беседа, наблюдение.

Педагогическая диагностика **предметных результатов** проводится с целью выявления уровня знаний теоретических основ и базовых техник игры в настольный теннис, правил по технике безопасности на занятиях, правил проведения соревнований; уровня сформированности навыка проведения специальной разминки для теннисиста, навыка составления графика

соревнований в личном зачете, умения определять победителя соревнований. Используются: устный опрос, беседа, предметные пробы.

Диагностика **личностных результатов** проводится с целью выявления интереса к процессуальной и результативной стороне обучения; выявления смыслообразующих мотивов; определения ценностной ориентации учащихся, уровня развития личностных качеств. Включает в себя: анкету для изучения мотивации учащихся к посещению занятий (модиф. методика М.В.Матюхиной), методику «Самооценка» (авт. Т. Дембо - С.Я. Рубинштейн, модиф. вари ант), диагностическую карту наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

Диагностика **метапредметных результатов** проводится с целью определения уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий. Данная диагностика проводится при помощи диагностической карты наблюдения за развитием регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика), предметных проб.

2.5. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с опорой на современные методики обучения настольному теннису (авт. С.В. Палкин), специальным приёмам настольного тенниса (авт. П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин).

Первоначально (на вводном занятии) учащимся дается представление о содержании изучаемого материала. Все последующие темы выстроены в соответствии с задачами обучения детей. Для более качественного усвоения полученных знаний в работе чаще всего используются комбинированные занятия. Комбинированное занятие сочетает в себе различные виды работы: объяснение нового материала, практика, закрепление пройденного материала, проверка знаний, подведение итогов занятия.

Основные методы *работы с учащимися* можно разделить на три группы: ***практические, словесные, наглядные.***

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью учащихся, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и

гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы. Словесные методы позволяют педагогу направлять поведение учащихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время словесные методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих учащихся.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В организации занятий выделяются следующие этапы работы:

- ***Организационный*** (создание оптимального климата взаимоотношений, при котором все с интересом и быстро включаются в работу, это создание атмосферы дружелюбия, вежливости и корректности), проверка готовности к занятию).

-***Подготовительный*** (сообщение темы и цели учебного занятия, подготовка к игре (комплекс ОРУ и специальные упражнения: атакующий удар топ-спин справа, атакующий удар топ-спин слева).

- ***Основной этап:***

а) изложение нового материала в интересной, доступной форме, сопровождаемой вопросами детей и просмотром наглядных пособий;

б) игра, соревнования, нормативы.

- ***Контрольный этап*** - выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

- ***Итоговый*** - обсуждение и коллективное подведение итогов, достижения цели занятия, оценивание и самооценивание результативности работы каждого обучающегося.

Во избежание перегрузок в пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. На занятиях по настольному теннису предусмотрено проведение упражнений на осанку, дыхание, расслабление.

Характеристика учебных групп

1. Группы начальной подготовки – использование на занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всём его протяжении, изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

2. Учебно-тренировочные группы – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приёмов (в том числе, подач и приёма подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Задачи обучения групп начальной подготовки 1-го год обучения

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.
3. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

Задачи обучения учебно-тренировочных групп – 2-3-й годы обучения.

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углублённых наблюдений педагога за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей.
2. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений. Имитации ударов, перемещений.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Список литературы

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 184 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. - 160 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 256 с.
4. Барчукова, Г.В, Воробьев, В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004. – С. 8–9.
5. Буянов, В.Н. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис /Ульяновск: УлГТУ, 2009. – С. 2–29.
6. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта на 2013 – 2020 годы». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://programs.gov.ru/Portal/
7. Гринберг, Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973. – С. 32.
8. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
9. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. - М.: АСТ, ВКТ, Астрель, 2013. - 224 с.
10. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – С. 14–37.
11. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах. 2001. – С. 15.
12. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
13. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 1984. – С. 42–43.
14. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. « Развитие физической культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.
15. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки от 29.08.2013 №1008 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С. 31–36.
16. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» Готов к труду и обороне» (ГТО) // Нормативные документы ОУ.– 2014. – №9. – С.11–1

17. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9.– С.69-74.
18. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013г. № ИР – 352/09 // Вестник образования России. – 2013. – №12. – С. 28-35.
19. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ.– 2014.– №6. – С. 54–75.
20. Роутерт, П. Анатомия тенниса / Пол Роутерт , Марк Ковач. - М.: Попурри, 2012. - 224 с.
21. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172–14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660) [Электронный ресурс].
22. Синегубов, П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978. – С. 15.
23. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://programs.gov.ru/Portal/ // Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.
24. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» от 11.01.2006 №7// Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 8с.
25. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Нормативные документы. – 2014. – №9. – С. 49–68.
26. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329.
27. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 30.12.2012г.№ 273 – ФЗ»// Вестник образования России.– 2013. – №3–4.
28. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис. / Сост. В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

Электронные ресурсы:

http://tabletennis.hobby.ru/
http://www.rustt.ru/
http://www.elkondensator.ru/
http://tt-russia.com/