

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ г. ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 59 города Пензы
имени Евгения Павловича Паролина

ОДОБРЕНА
Методическим советом
МБОУ СОШ № 59 г. Пензы
им. Е. П. Паролина
от «27» августа 2023г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 59 г. Пензы
им. Е. П. Паролина
Протокол № 16
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ СОШ № 59 г. Пензы им. Е.
П. Паролина
И.Н. Орлова 
Приказ № 17 от «30» августа 2023г.



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

Срок реализации 3 года
Возраст учащихся 7-12 лет

Автор-составитель:
Козлов Сергей Петрович,
педагог дополнительного образования

Пенза 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» имеет **физкультурно – спортивную направленность**, по уровню освоения является **базовой**, по форме обучения **очной**, по степени авторства – **модифицированной**, предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области настольного тенниса.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»; пунктом 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13;

приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (изменения приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533);

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;

Указом президента РФ «Об объявлении в РФ Десятилетия детства» от 29 мая 2017 года, № 240;

Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021 – 2024 годы и на период до 2027 года;

Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р - Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года;

«Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г.№1726 –р);

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Уставом и локальными актами МБОУ СОШ № 59 г. Пензы.

Актуальность программы

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Настольный теннис - один из самых интересных видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, очень захватывающий, увлекательный и поистине зрелищный вид спорта. Благодаря доступности настольный теннис стал эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости ударов и других действий, направленных на

достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности и новизна программы

При разработке программы за основу была принята программа «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства».

Представленная программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения, несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Использование специальных упражнений на занятиях положительно влияет на развитие детей, укрепление их здоровья и профилактику различных заболеваний. Исследования различных авторов подтверждают важность формирования у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок, занятия по программе позволяют развивать скоростные качества, точность движений, чувство равновесия. Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм.

Основные принципы реализации программы

Принцип доступности:

- Обучение по программе доступно всем учащимся, вне зависимости от физических данных и способностей.

Принцип последовательности:

- Образовательная деятельность проводится по принципу «от простого к сложному».

Принцип наглядности:

- При обучении используется личный пример педагога.

Принцип целостности:

- Неразрывная связь обучения, воспитания и развития на каждом занятии.

Принцип результативности:

- Достижение каждым ребенком определенных знаний, умений и навыков, которые можно отследить.

Цель программы: развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, выносливости;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта, настольного тенниса;
- обучение основным приемам техники игры в настольный теннис и тактическим действиям;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, ответственности, самостоятельности.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 12 лет. На обучение принимаются все желающие при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям настольным теннисом. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и последующий года обучения на основе просмотра и определения готовности включения в программу.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

7-10 лет

К началу этого периода у детей практически полностью завершается формирование опорно-двигательного аппарата и начинается стабильный и пропорциональный рост тела. Приходит в полное соответствие координация зрения и движений тела. Дети в этом возрасте уже становятся маленькими спортсменами, готовыми к освоению начальных технических элементов. Постоянная потребность в движении сохраняется, хотя приобретает более осмысленный характер.

11-12 лет

Достаточно высокая выносливость означает способность детей долгое время совершать различные действия слабой интенсивности и относительно быстро восстанавливаться. В этом возрасте ребенок уже способен осваивать основы тактики, анализировать причинно-следственные связи и преимущества и недостатки различных условий выполнения действий.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов на весь период обучения – 648 часов, по 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Программа однопрофильная, предполагает два **уровня освоения**:

- **стартовый уровень** (1 год обучения) - начальное разучивание техники; формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- **базовый уровень** (2, 3 год обучения) - детализированное разучивание техники выполнения упражнений; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту.

Форма обучения – очная.

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

Форма проведения занятий: практическое, теоретическое, комбинированное, соревновательное, игровое.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание)
- наглядные (показ, использование наглядности)
- практические (упражнения, комплексы, элементы, соревнования, учебно – тренировочные сборы, мастер класс, БКМ (большое количество мячей))

Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность в детском коллективе направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. В блок воспитательной деятельности включены знания об истории настольного тенниса в мире и в России, темы, раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Участие в соревнованиях позволяет создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и

для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к соревнованиям, организация поездок, экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

Предполагаемый результат

Личностные результаты:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

По итогам освоения стартового уровня учащиеся

Будут знать:

- историю развития физической культуры, характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- основные физические качества;
- способы изменения направления и скорости движения;
- основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- требования к режиму дня и личной гигиене.

Будут уметь:

- соблюдать требования техники безопасности;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и исправлять ошибки;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять изученные комплексы упражнений;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять подачи с различным вращением.

По итогам освоения базового уровня учащиеся

Будут знать:

- правила составления комплексов утренней зарядки;
- технические действия в настольном теннисе;

- тактические действия в игре.

Будут уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать собственный отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развивать основные физические качества;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять тактические комбинации в настольном теннисе на высоком техничном уровне;
- выполнять технические действия из базовых движений настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы аттестации (контроля)

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде устного опроса, контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в виде тестирования общей и специальной физической подготовленности, наблюдения педагога, участия в соревнованиях различного уровня, зачетных игр внутри группы.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Учебный план

Предметные курсы	Стартовый уровень		Базовый уровень	
	1 год	2 год	3 год	
Теоретическая подготовка	8	6	8	
Общая физическая подготовка	60	42	36	
Специальная физическая подготовка	36	36	36	
Техническая подготовка	24	24	36	
Тактическая подготовка	24	24	36	
Игровая практика	56	72	40	
Соревновательная подготовка	8	12	24	
Итого в год	216	216	216	

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	60	6	54	Наблюдение, контрольные задания, контрольные нормативы ОФП
3	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Наблюдение, контрольные задания,

					контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	24	4	20	Наблюдение, опрос, парные игры
5	Тактическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, опрос, парные игры
6	Игровая практика	56	-	56	Наблюдение, парные игры
7	Соревновательная подготовка	8	2	6	Участие в соревнованиях, анализ
		216	28	188	

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория: 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. Краткие 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.

Контроль: Знание правил игры, правил техники безопасности, основ гигиены и физиологии.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств.

Практика: Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различные и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальных физических упражнений в подготовке юных теннисистов. Техника выполнения упражнений для развития силы, ловкости, выносливости. Гибкости и быстроты реакции.

Практика:

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки. Приемы отработки технических действий. Техника передвижения теннисиста, основные виды вращения мяча, нападающий удар.

Практика:

- отработка техники хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- отработка передвижений теннисиста;
- отработка стойки теннисиста;
- отработка основных видов вращения мяча;
- отработка подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Контроль: Правильность выполнения технических приемов.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Поддачи, прием подач, атакующие и защитные действия

Практика:

- отработка подачи мяча в нападении;
- отработка приема подач ударом;
- отработка ударов атакующих, защитных;
- отработка ударов, отличающиеся по длине полета мяча
- удары по высоте отскока на стороне соперника

Контроль: Правильность и уместность выполнения тактических приемов.

Тема 6. Игровая практика.

Практика: Парные игры:

- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника

Контроль: Применение изученных технических и тактических приемов.

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Теория: Правила соревнований по настольному теннису. Требования к участникам.

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание правил соревнований по настольному теннису, требований к участникам; результативность участия в соревнованиях.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	Наблюдение, контрольные задания, контрольные нормативы ОФП
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, контрольные задания, контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	24	4	20	Наблюдение, опрос, парные игры
5	Тактическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, опрос, парные игры
6	Игровая практика	72	-	72	Наблюдение, парные игры
7	Соревновательная подготовка	12	2	10	Участие в соревнованиях, анализ
		216	24	192	

**Содержание программы
2 год обучения**

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Контроль: Знание правил и техник закаливания организма. Умение оценивать собственное самочувствие и уровень физической подготовленности.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке теннисистов. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега. Ознакомление с правилами спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким

подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями

Практика:

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Техника вращения мяча основные виды вращения мяча, прием нападающего удара. Поддачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Практика:

- отработка техники хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- отработка передвижений теннисиста;
- отработка стойки теннисиста;
- отработка основных видов вращения мяча;
- отработка подачи мяча: «мятник», «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).
- отработка техники приема подач.

Контроль: Правильность выполнения технических приемов.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.

Практика:

- отработка подачи мяча в нападении;
- отработка приема подач ударом;
- отработка ударов атакующих, защитных;
- отработка ударов, отличающиеся по длине полета мяча
- удары по высоте отскока на стороне соперника

Контроль: Правильность и уместность выполнения тактических приемов.

Тема 6. Игровая практика.

Практика: Парные игры:

- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника
- игра атакующего против атакующего

Контроль: Применение изученных технических и тактических приемов.

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Теория: Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования – их планирование, организация и проведение.

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание правил организации соревнований по настольному теннису, их видов; результативность участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

3 год обучения

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	36	-	36	Наблюдение, контрольные задания, контрольные нормативы ОФП
3	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение, контрольные задания, контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	36	2	34	Наблюдение, опрос, парные игры
5	Тактическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, опрос, парные игры
6	Игровая практика	40	-		Наблюдение, парные игры
7	Соревновательная подготовка	24	4	20	Участие в соревнованиях, анализ
		216	22	194	

Содержание программы

3 год обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Контроль: Знание правил предупреждения травматизма при занятиях спортом; знание основ самоконтроля и врачебного контроля.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями

Практика:

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Пути совершенствования сверхкрученного удара «топ-спин».

Практика:

Отработка подач мяча:

- «маятник»,
- «челнок»,
- «веер»,
- «бумеранг»,

Отработка ударов по теннисному мячу:

- Удар без вращения – «толчок»
- Удар с нижним вращением – «подрезка»
- Удар с верхним вращением – «накат»
- Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствование подач:

- 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.

Совершенствование техники приёма «кручёная свеча»

Совершенствование техники приёма плоский удар.

Контроль: Правильность выполнения технических приемов.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Тактические действия при участии на соревнованиях.

Практика:

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).

Контроль: Правильность и уместность выполнения тактических приемов.

Тема 6. Игровая практика.

Практика: Парные игры:

- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника
- игра атакующего против атакующего

Контроль: Применение изученных технических и тактических приемов.

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Теория: Судейство соревнований по настольному теннису.

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание правил судейства соревнований по настольному теннису; результативность участия в соревнованиях.

Условия реализации программы

Организационно – методические основы программы

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения современных педагогических технологий:

- *Личностно-ориентированное обучение* даёт каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям результаты в процессе обучения уличным танцам и реализовать свой личностный потенциал.

- *Групповое обучение.* Действуя в паре или небольшой группе, дети учатся общению: умению слышать другого, договориться, распределить работу. Активное участие ребенка в группе способствует развитию навыков коммуникативного взаимодействия с другими учащимися.

- *Здоровьесберегающее обучение.* На занятиях используются следующие методики: смена видов деятельности, смена методов преподавания, двигательная активность (физкультминутка, динамические разминки), релаксация, благоприятный психологический климат, «ситуация успеха» на занятиях.

- *Технология игровой деятельности.* Игра – один из тех видов деятельности, которые используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации.

Материально-техническое обеспечение:

- спортзал – 1 штука
- столы для настольного тенниса – 6 штук
- ракетки игровые – 15 штук
- мячи для настольного тенниса – по 5 мячей на каждого

- мячи футбольные, волейбольные, набивные – по 2 мяча
- скакалки – 15 штук
- гантели 200-500 гр – 10 штук
- секундомер – 2 штук.

Приложение

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений.	Возраст 7-9 лет.	
		Пол.	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	4.6-4.8	4.3-4.8.
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.4-5.9	5.3-5.6
3.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	-	9.7-9.9
4.	Прыжок в длину с места (см.)	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту (количество раз).	30-35	35-45

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит опере

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола(количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

для учащихся

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м. с высокого старта.(сек.)	4.3-4.5	4.0-4.2	-	-
2	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.1-5.3	4.9-5.2	4.8-5.0	4.5-4.8
3	Бег 500 м.	без учета времени		-	-
4	Бег 800 м.	-	-	без учета времени	
5	Бег 60 м.(сек.)	9.9-10.2	9.7-9.9	9.6-9.8	9.4-9.6
6	Прыжок в длину с места (см.)	165-175	175-190	180-185	195-205
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз).	30-35	35-45	35-40	40-45
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).	65-75	80-85	75-80	85-90
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).	-	-	12-15	20-25
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).	-	-	15	20
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	15-20	25-30

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		9-10 лет		11-12 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики

1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	40-50	55-65	45-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз).	10-15	15-20	15-20	20-25
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).	70-75	75-80	80-90	95-100
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	60-65	65-70	75-80	90-95
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).	105-110	110-125	150-165	165-180
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	110-125	110-125	150-170	155-185

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

	скамейку за 30 сек. (количество раз).				
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).	95-105	110-120	105-110	110-120
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).	15-20	25-30	20-25	30-35
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).	15-20	25-30	25	30
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25-30	30-35	25-30	35-40

Литература для педагога

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Ашмарин Б.А. Тория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1998. – 223 с.
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
6. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. - М.: ФПС, 2007. - 267 с.
7. Евсеев, С. П. Формирование динамической осанки у гимнастов. сб. Гимнастика, М., ФиС., 1978. - Вып. 1. - С. 17-20.
8. Жигалов, С. А. Королевство акробатики / С. А. Жигалов, В. Я. Дранч. – М.: ФиС., 1986. – 325 с.
8. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
9. Лалаева, Е. Ю. Теоретико-методические основы управления подготовкой гимнастов на начальном этапе обучения / Е. Ю. Лалаева, И. В. Макарова. Волгоград, Б.и., 1997. – С. 14-16.
10. Мамзин, В. И. Базовые упражнения основа технической подготовки . – Волгоград, Б.и., 1992. - С. 12-15.
11. Теория и методика физического воспитания./ под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990. – 28 с.
12. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
13. Мотылянская Р.Е. Возрастные проблемы спортивной медицины //Теория и практика физической культуры. – 1975. - № 5. – с. 35-38
14. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255 с.
16. Фомин Н.А., Филин В.П. на пути к спортивному совершенствованию. – М.: ФиС, 1980. – 255

Литература для учащихся и родителей

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015.
8. Крепеж к сетке для настольного тенниса. - Москва: Машиностроение, 2015.
9. Кубок "Настольный теннис" (женский). - Москва: Машиностроение, 2018.
10. Кубок "Настольный теннис" (мужской). - Москва: Высшая школа, 2016.