

**Министерство образования Красноярского края
Главное управление образования администрации города Красноярска
МАОУ СШ №115**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 217/1-уч
от « 31 » августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
программа нацелена на учащихся 2-7 классов
на 2023-2024 учебный год

Красноярск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису. Программа учитывает обще педагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам обучения.

Программный материал предполагает:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
- обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные:

В группу образовательных задач входит:

1. Способствовать усвоению учащимися теоретических и методических основ настольного тенниса;
2. Способствовать овладению двигательной культурой, включая подготовку учащихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает:

1. Воспитать нравственные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье учащихся на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В секцию настольного тенниса принимаются желающие систематически заниматься настольным теннисом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость групп 10-15 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

Промежуточная аттестация проводится 1-25 мая

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы
1	Физическая культура и спорт в России.
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека

5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена
6	Основы техники и тактики игры
7	Методика обучения
8	Оборудование и инвентарь
9	Психологическая подготовка
10	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения
11	Общая физическая подготовка
12	Специальная физическая подготовка
13	Технико-тактическая подготовка
14	Зачёты, контрольные испытания

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Развитие настольного тенниса за рубежом.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания- вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6. Основы техники и тактики игры.

Правильный хват ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Техника перемещений. Техника и сочетание ударов. Тактика игры с разными противниками.

Тема 7. Методика обучения.

Методика тренировки ударов, подач. Навыки контроля своей подготовки, учёт результатов тренировки.

Тема 8. Оборудование и инвентарь.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, трудолюбия.

Тема 10. Правила проведения и организации соревнований.

Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований.

Тема 11. Общая физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;

6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Тема 12. Специальная физическая подготовка.

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции- от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
2. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
3. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;
4. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
5. Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.)

Тема 13. Техничко-тактическая подготовка.

1. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
2. Изучение стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
3. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
4. Упражнения с ракеткой и мясом: броски мяча правой (левой) рукой о пол,
5. партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
6. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча
7. правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
8. 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, левой

стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

9. Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
10. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
11. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
12. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

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

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем- ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
3. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;
4. Свободная игра ударами на столе.

Тема 14. Зачёты, контрольные испытания.

Прием контрольных нормативов.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

Настольный теннис - высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон, рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия и др.).

Воспитательная работа

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;
- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- в плане интеллектуального воспитания: Способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;
- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;
- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

Средства:

- Работа с родителями учащихся;
- Связь с другими учреждениями;
- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;

- Трудовое воспитание.
- Нравственное воспитание.

Основные формы воспитательной работы:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- Активное моральное стимулирование.

Методические рекомендации

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательную-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по

разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),

- беседы,

- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),

- просмотр видеозаписей,

- домашняя самостоятельная работа,

- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

По окончании обучения учащиеся должны:

знать

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (настольный теннис);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

уметь

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1999.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. , Москва, 1982.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:

1. Байгулов О.П., Ромашин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., ФиС, 1979г.
2. Демин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1966г.
3. Сюй Иньшен. «Настольный теннис», М. ФиС 1987г.
4. Ширах С.Д. «Настольный теннис. У меня секретов нет», М., 1998г.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», Л.: Лениздат, 1989г.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- столы для настольного тенниса,

- сетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- ракетки для настольного тенниса,
- тренажеры-роботы,
- счетчики очков и судейские столики,
- скакалки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

Приложение 1

**Мониторинг
уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся**

По дополнительной образовательной программе «Настольный теннис»

Педагог ДО

Объединение

Год обучения

№ п/п	ФИО обучающихся	результат на начало уч. года		результат на ½ уч. года		результат на конец уч. года	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
	Всего Низкий уровень - ...% Средний уровень - ...% Высокий уровень -%						

Приложение №2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке**

№ п/п	Наименование упражнений	10-11 лет		12 -13 лет		14 – 17 лет.	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,4-4,7	4,1-4,4	-----	-----	-----	-----
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2-5,5	5,0-5,4	5,0-5,3	4,7-5,0	4,7-5,0	4,5-4,8
3	Бег 500 м (800 м)	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
4	Прыжок в длину с места (см)	165-175	175-185	175-180	185-195	175-180	185-205
5	Прыжок боком через						

	гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	25-35	30-45	35-40	40-45	40-45	45-55
6	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	35-45	55-60	40-45	55-65	45-50	55-65
7	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	65-70	70-75	70-75	75-80	75-80	80- 100
8	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	55-60	60-65	60- 70	65-75	70-75	75-80

Приложение №3

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по технико-тактической подготовке**

№ п/п	Наименование упражнений	10-11 лет		12 -13 лет		14 – 17 лет.	
		девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка
1	Накат справа по диагонали	30-40 40 и более	удовлет хорошо	40-50 50 и более	удовлет хорошо	50-70 70 и более	удовлет хорошо
2	Накат слева по диагонали	30-40 40 и более	удовлет хорошо	40-50 50 и более	удовлет хорошо	50-70 70 и более	удовлет хорошо
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20-25 25 и более	удовлет хорошо	25-30 30 и более	удовлет хорошо	30-50 50 и более	удовлет хорошо
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20-25 25 и более	удовлет хорошо	25-30 30 и более	удовлет хорошо	30-50 50 и более	удовлет хорошо
5	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15-20 15 и менее	удовлет хорошо	10-15 10 и менее	удовлет хорошо	8- 10 8 и менее	удовлет хорошо
6	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	10-12 10 и менее	удовлет хорошо	8-10 8 и менее	удовлет хорошо	5-8 5 и менее	удовлет хорошо
7	Подачи справа (слева) накатом	5 7	удовлет хорошо	6 8	удовлет хорошо	9 7	удовлет хорошо
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 8	удовлет хорошо	7 9	удовлет хорошо	8 10	удовлет хорошо

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

Приложение №4

Примерные вопросы для сдачи экзамена по теоретической подготовке.

Первый год обучения:

1. Возникновение настольного тенниса.
2. Развитие настольного тенниса в России.
3. Органы пищеварения и выделения.
4. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня.
5. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи.
6. Виды соревнований.

Второй год обучения:

1. Развитие и современное состояние настольного тенниса в России.
2. Возникновение и развитие Олимпийского движения.
3. Органы пищеварения и выделения.
4. Гигиена мест занятий и спортивной формы.

5. Режим дня, питание спортсменов.
6. Спортивный массаж, способы самомассажа.
7. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
8. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
9. Правилами соревнований.
10. Организация соревнований, системы их проведения

Третий год обучения:

1. Современное состояние настольного тенниса в России.
2. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.
3. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Значение режима дня в тренировке, врачебный контроль.
5. Средства закаливания.
6. Правилами соревнований.
7. Организация соревнований, системы их проведения