

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Горизонт»**

Принято
Педагогический совет
От «30» мая 2023 г.
Протокол № 1



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст детей: 8 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:

Авдеева Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования,
Ведерникова Ольга Николаевна,
зам. директора по УВР

Ярославль, 2023 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	7
3	Содержание программы	9
4	Календарный учебный график	24
5	Обеспечение программы	24
6	Список информационных источников	27
7	<i>Приложения</i>	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – общедоступная и увлекательная спортивная игра.

Играющие получают довольно значительную и в то же время посильную для человека любого возраста физическую нагрузку и эмоциональную разрядку, укрепляют своё здоровье, повышают работоспособность. Настольный теннис развивает независимость, самостоятельность в принятии решений, чувство ответственности и долга перед командой.

«Игра всегда связана с радостными эмоциями, вызывающими восторженное ликование по поводу даже лёгких удач и побед. Она приучает человека к тем физическим и психологическим усилиям, которые так необходимы для работы» (А. С. Макаренко).

Всеми этими положительными качествами обладает и игра в настольный теннис.

В основу каждого занятия настольного тенниса положены два важных **принципа** физического воспитания – сочетание разносторонней физической подготовки со спортивной специализацией.

Программа предусматривает последовательность в изучении и освоении материала по специальной физической, теоретической, технической, тактической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, а также возрастом занимающихся, на которых ориентирована программа.

Данная программа рассчитана на привитие интереса и потребности к регулярным занятиям настольным теннисом в частности и спортом вообще, развитие физических качеств детей и на их оздоровление.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По виду она является модифицированной, по цели – образовательной.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей тенниса. 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.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы «Настольный теннис», составляет 8-17 лет.

Условия набора учащихся в коллектив: на добровольной основе, необходимо заключение врача о состоянии здоровья учащегося.

Наполняемость в группах составляет: 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные, комбинированные, соревновательные.

Цель программы – формирование здорового образа жизни посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- формировать знания в областях, связанных с выбранным видом деятельности;
- формировать потребности в организованном досуге;
- развить качества, необходимые для занятия настольным теннисом (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- воспитать дисциплинированность, самостоятельность, старательность и уверенность;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, на которых ориентирована программа – с 8 до 17 лет. Занятия проводятся:

4

	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1-ый год	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа
2-ой год	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа
3-ий год	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа

Данная программа разработана на основе учебных программ для детских юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис», рассчитана на трёхлетний период обучения и разделена на этапы:

1. первый год обучения – этап начальной подготовки;
2. второй год обучения – этап начальной спортивной специализации;
3. третий год обучения – этап учебно-тренировочной подготовки.

В результате **первого года** обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- теорию настольного тенниса;
- назначение оборудования и инвентаря;
- основы гигиены и профилактики травм.

Уметь выполнять нормативы ОФП.

Овладеть навыками основных технических приёмов настольного тенниса. В результате **второго года** обучения по программе обучающиеся должны: **Знать** принципы построения тренировки и восстановления.

Уметь:

- выполнять нормативы ОФП;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Овладеть навыками:

- технических приёмов настольного тенниса;
- участия в соревнованиях.

В результате **третьего года** обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития настольного тенниса;
- режим дня и значение правильного режима.

Уметь формировать игровой стиль.

Овладеть навыками организации и проведения соревнований по настольному теннису.

Ожидаемые результаты:

1. 1-ый год обучения (этап начальной подготовки):

- повысить уровень общей физической подготовки; 5
- развить гибкость;
- знать теорию и технику основных приёмов;
- уметь направлять мяч из одной зоны, в одном направлении, в одном темпе.

2. 2-ой год обучения (этап начальной спортивной специализации):

– повысить уровень физической подготовки (развить координацию движений и ловкость за счёт повышения частоты ударов);

- освоить основы техники настольного тенниса;
- принимать активное участие в соревнованиях.

3. 3-ий год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки):

- повысить уровень специальной физической подготовки (развить быстроту зрительной реакции, а также точность ударов);

- сформировать игровой стиль и навыки организации и проведения соревнований по настольному теннису;
- приобрести соревновательный опыт.
-

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение Содержание курса: цели, задачи. Перспективы. Правила техники безопасности.	2	—	2	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	—	4	Опрос
3.	ОФП	—	30	30	
4.	СФП	—	30	30	
5.	Технико-тактическая подготовка	—	60	60	
6.	Участие в турнирах (просмотр соревнований)	—	8	8	Аналитическая работа
7.	Психологическая подготовка	2	8	10	
	Итого:	8	136	144	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение: Содержание курса: цели, задачи. Обсуждение, внесение корректив. Правила техники безопасности.	2	—	2	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	3	—	3	Опрос
3.	ОФП	—	30	30	
4.	СФП	—	30	30	
5.	Технико-тактическая подготовка	—	49	49	

6.	Участие в турнирах (просмотр соревнований)	—	20	20	Аналитическая работа
7.	Психологическая подготовка	1	4	5	
8.	Сдача нормативов по ОФП, СФП, техники настольного тенниса	—	5	5	
	Итого:	6	138	144	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение Содержание курса: цели, задачи. Перспективы. Правила техники безопасности.	2	—	2	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	3	—	3	Опрос
3.	ОФП	—	30	30	
4.	СФП	—	30	30	
5.	Технико-тактическая подготовка	—	49	49	
6.	Участие в турнирах (просмотр соревнований). Инструкторская и судейская практика	—	20	20	Аналитическая работа
7.	Психологическая подготовка	1	4	5	
8.	Сдача нормативов по ОФП, СФП, техники настольного тенниса	—	10	10	
	Итого:	6	138	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Содержание курса: цели, задачи. Перспективы

Теория.

Ознакомительная беседа с обучающимися о том, какими видами деятельности будут заниматься ребята, с какими мыслями и чувствами они пришли в объединение, какие цели ставят перед собой, придя в коллектив, что ожидают от занятий.

Тема 1.2. Правила техники безопасности

Теория.

Знакомство с понятием физической культуры. Беседа с обучающимися о личной гигиене, гигиене спортивной одежды и обуви, а также об уходе за волосами, кожей, ногами. Знакомство с оборудованием и инвентарём. Меры предупреждения травматизма.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория.

Знакомство с основами техники: стойки, хватки.

- Техника одношажного способа поворотов и передвижений.
- Откидка слева.
- Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке.
- Накат справа.
- Накат слева.
- Перенос навыков, освоенных при обучении техники наката справа, на накат слева.

Раздел 3. ОФП.

Практика.

Блок методических приёмов и упражнений для развития гибкости.

Первая группа упражнений – активные упражнения (гибкость развивается за счёт собственных мышечных усилий): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны.

Вторая группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость развивается под воздействием внешних сил): те же упражнения выполняются с партнёром. Каждая серия (по 10 – 15 повторений) выполняются с максимальной амплитудой. Интервал отдыха заполняется упражнениями на расслабление.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

- упражнения для плечевого пояса и верхних конечностей;
- упражнения для туловища;
- упражнения для нижних конечностей.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **ловкости**.

1. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:
 - ходьба и бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в сторону, прыжки в разных направлениях);
 - прыжки со скакалкой с изменением темпа и позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты), с поворотами.

2. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:

- ходьба, бег, прыжки на одной ноге, боком, спиной вперёд;
- броски из положения лёжа, сидя, спиной к партнёру.

3. Жонглирование:

- жонглирование двумя мячами для тенниса;
- жонглирование одним, двумя мячами для настольного тенниса с ракеткой одной

рукой.

4. Асимметричные упражнения:

- вращение руками в разные для каждой руки направления;
- игра в настольный теннис разными руками.

лёжа на спине, стоя боком или спиной к направлению движения);

- одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу.

1. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений:

• прыжки через скамейку вперёд-назад, влево-вправо, вспрыгивание на скамейку одной, двумя ногами;

- прыжки со скакалкой (двойные обороты);
- бег на короткие отрезки (на 8 – 15 метров).

Интенсивность выполнения упражнений – максимальная. Интервалы отдыха – до полного восстановления.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **способности к расслаблению**.

1. Развитие способности отчётливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц. Упражнения выполняются в контрастном чередовании напряжения и расслабления мышц.

2. Приобретение навыков полного расслабления 9 различных групп мышц. Упражнения на расслабление тела:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся» ног;
- улыбка во время тяжёлых упражнений, пение.

Раздел 4. СФП

Практика.

Специальная физическая подготовка включает игровые и неигровые упражнения, ориентированные на развитие следующих качеств:

- чувство мяча;
- быстрота реакции;
- быстрота ударных движений;
- быстрота передвижений.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием общих физических качеств и игровых умений прогрессируют темп и сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Они выполняются всё время на более высоком уровне и имеют большой тренировочный эффект.

Использование специализированных методов. Выполнение следующих упражнений:

- прыжки (выпрыгивания) вверх с места;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки в длину с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- бег на 50, 60, 100 метров;
- имитация нападающих ударов с набивным мячом;
- игра с утяжелённой ракеткой.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты реакции**.

1. Развитие реакции на неожиданное изменение направления (выполняется из контрнакатов).

2. Партнёр А, находясь в облегчённых условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определённой длины), предварительно оговорённой по очередности мяч (1-ый, 2-ой, 3-ий и т. д.) направляет в произвольном и неожиданном направлении:

- направляет острым ударом в любом направлении;
- все мячи посылает накатами в любом направлении;
- любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнёр Б должен от наката перейти к острому удару;
- заранее оговорённый по очередности мяч посылает, изменяя характер вращения. Совершенствование реакции за счёт повышения частоты ударов.

1. Тренер (партнёр) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговорённой сменой направлений или вращения. Частота превышает игровую.

2. Тренер (партнёр) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращения. Частота превышает игровую.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **чувства мяча**.

1. Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:

- из одной зоны, в одном направлении, в одном темпе;
- из разных зон;
- в разных направлениях;

- в разном темпе;
- в сочетании разных зон, направлений, темпов.

2. Выполнение упражнений на изменение высоты траектории полёта мяча (может, соответственно, изменяться высота сетки).

3. Выполнение упражнений с учётом изменения длины полёта мяча, при условии объединения разных видов упражнений, а также выполнения этих упражнений в условиях игры на счёт.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты передвижений**.

- Игра со всего стола одним видом удара (только слева или только справа).
- Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно слева и справа).
- Передвижения в паре.
- Игра вдвоём на двух столах.
- Игра на сдвоенном столе.
- Перемещения в трёхметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках

передвижений (на время).

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты ударных движений**.

1. Удары по «свечам».
2. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжёлая» ракетка: отягощение предплечья, кисти).
3. Имитация ударов с отягощением.
4. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и сопряжённые (для решения сразу нескольких задач, порой относящихся даже к различным видам подготовки) упражнения. Поэтому точное планирование разделов работы по часам и годам носит относительно условный характер.

11

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Практика.

Отработка исходной игровой стойки – хватки. Жонглирование. Попадание в мишень на стене. Знакомство с основами техники откидки слева. Подача слева откидкой. Передвижение в левой стойке при откидке слева. Знакомство с основами техники наката справа. Передвижение в правой стойке при накатах справа. Отработка простейших видов наворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Знакомство с основами техники наката слева. Отработка быстрой подачи мяча накатом слева. Знакомство с видами передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов слева и справа. Проведение переводных испытаний по накатам и откидкам слева и справа. Осуществление перехода от жёсткой ракетки к мягкой.

Восстановление работоспособности – преимущественно естественным путём.

Средства восстановления:

- оптимальное построение педагогического процесса (сочетание упражнений, игр и интервалов отдыха);
- частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме.

Раздел 6. Участие в турнирах (просмотр соревнований) (8

часов). Практика.

Число соревнований (внутреннего масштаба) – не менее двух. Число игр в соревнованиях

– 8 – 10.

Задачи игр:

- выявить предрасположенность учащихся к занятиям настольным теннисом;
- проверить владение основами техники ударов и применение освоенных приёмов в игре.

Раздел 7. Психологическая подготовка.

Теория.

Формирование у детей устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом и спортом вообще.

Практика.

Знакомство с достижениями Российских спортсменов, проведение беседы, обсуждение.

Телевизионные просмотры и обсуждение соревнований. Моделирование состязательной ситуации в игре.

Второй год обучения

12

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Содержание курса: цели, задачи. Обсуждение, внесение корректив (2 часа). Теория.

Проведение беседы об успехах и неудачах прошлого учебного года. Построение в игровой форме перспектив на наступивший год.

Тема 1.2. Правила техники безопасности.

Теория.

Рассмотрение понятия наиболее распространённых заболеваний. Профилактика.

Первая медицинская помощь.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория.

Знакомство с основами техники настольного тенниса – откидка справа. Рассмотрение начального положения рук, ног, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева. Отработка подач коротких и длинных. Отработка приёма подач. Отработка подрезки слева. Замах, отличие от откидки слева.

Раздел 3. ОФП.

Практика.

Начало этапа начальной спортивной специализации.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **гибкости**.

Первая группа упражнений – активные упражнения (гибкость развивается за счёт собственных мышечных усилий). Выполнение маховых упражнений с постепенно увеличивающейся амплитудой движений, в том числе с применением небольших отягощений.

Вторая группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость развивается под воздействием внешних сил). Выполнение упражнений с самохватом, со снарядами (блоки, набивной мяч, булава).

Третья группа упражнений – статистические упражнения, которые выполняются с сохранением неподвижного положения в конечных точках удара (начальная – замах, последняя – окончание удара). При этом амплитуда замаха и ударного движения – максимальная.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **ловкости**.

1. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:

- ходьба, бег с поворотами вокруг своей оси в разные стороны и изменением такта

работы рук, с изменением направления движения;

- ходьба, бег с удерживанием набивного (баскетбольного¹³) мяча на голове;
- игра в настольный теннис в паре, левой рукой, нестандартной хваткой с ударами мяча об свою половину стола предметами, заменяющими ракетку (книга, доска) на столе нестандартных размеров (журнальный, обеденный).

2. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений: игра в настольный теннис, сидя на стуле, стоя на одной ноге, с поворотом вокруг своей оси после каждого удара.

3. Жонглирование:

- жонглирование одной рукой двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса с ракеткой;
- вращение волейбольного, баскетбольного мячей на кончике пальца, локте с элементами жонглирования.

4. Изменение условий выполнения упражнений:
- частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры;
 - изменение темпа движений (в том числе и в условиях игры в настольный теннис);
 - изменение высоты сетки;
 - игра с постоянным (после каждого удара) изменением хватки ракетки;
 - игра с промежуточным (после каждого удара) касанием стола ракеткой или рукой. Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты**.

1. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений:

- игра в настольный теннис двумя мячами;
- игра в настольный теннис с выполнением между ударами дополнительных

имитационных движений (атакующих ударов).

Блок методических приёмов и упражнений для развития **способности к расслаблению**.

1. Приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц. Выполнение следующих упражнений:

- сочетание движений с активным выдохом;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Раздел 4. СФП.

Практика.

Специальная физическая подготовка включает игровые и неигровые упражнения, ориентированные на развитие следующих качеств:

- чувство мяча;
- быстрота реакции;
- быстрота ударных движений;
- быстрота передвижений.

14

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием общих физических качеств и игровых умений прогрессируют темп и сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Они выполняются всё время на более высоком уровне и имеют большой тренировочный эффект.

Использование специализированных методов. Выполнение следующих упражнений:

- прыжки (выпрыгивания) вверх с места;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки в длину с места;

- прыжки через гимнастическую скамейку;
- бег на 50, 60, 100 метров;
- имитация нападающих ударов с набивным мячом;
- игра с утяжелённой ракеткой.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты реакции**.

1. Развитие реакции на неожиданное изменение направления (выполняется из контрнакатов).

2. Партнёр А, находясь в облегчённых условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определённой длины), предварительно оговорённой по очередности мяч (1-ый, 2-ой, 3-ий и т. д.) направляет в произвольном и неожиданном направлении:

- направляет острым ударом в любом направлении;
- все мячи посылает накатами в любом направлении;
- любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнёр Б должен от наката перейти к острому удару;
- заранее оговорённый по очередности мяч посылает, изменяя характер вращения. Совершенствование реакции за счёт повышения частоты ударов.

1. Тренер (партнёр) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговорённой сменой направлений или вращения. Частота превышает игровую.

2. Тренер (партнёр) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращения. Частота превышает игровую.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **чувства мяча**.

1. Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:

- из одной зоны, в одном направлении, в одном темпе;
- из разных зон;
- в разных направлениях;
- в разном темпе;
- в сочетании разных зон, направлений, темпов.

15

2. Выполнение упражнений на изменение высоты траектории полёта мяча (может, соответственно, изменяться высота сетки).

3. Выполнение упражнений с учётом изменения длины полёта мяча, при условии объединения разных видов упражнений, а также выполнения этих упражнений в условиях игры на счёт.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты передвижений**.

- Игра со всего стола одним видом удара (только слева или только справа).
- Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно слева и справа).

- Передвижения в паре.
- Игра вдвоём на двух столах.
- Игра на сдвоенном столе.
- Перемещения в трёхметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках

передвижений (на время).

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты ударных движений**.

1. Удары по «свечам».
2. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжёлая» ракетка: отягощение предплечья, кисти).
3. Имитация ударов с отягощением.
4. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и сопряжённые (для решения сразу нескольких задач, порой относящихся даже к различным видам подготовки) упражнения. Поэтому точное планирование разделов работы по часам и годам носит относительно условный характер.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Практика.

Тренировка элементов техники (накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа).

Увеличение силы вращения мяча и повышение скорости выполнения ударов в игре по элементам и в соединениях.

- Топ-спин слева. Удар по касательной (только накладкой). Увеличение скорости.
- Топ-спин справа, ударно-касательный (одной накладкой). Увеличение скорости. Формирование стиля на основе индивидуальных склонностей и возможностей.

16

- Выполнение коротких и длинных подач. Отработка приёма коротких и длинных подач.

- Выполнение подач с нижним, верхним, боковым вращениями. Отработка приёма подач с нижним, верхним, боковым вращениями.

- Выполнение одношажных передвижений влево, вправо, вперёд, назад. Знакомство с их разновидностями.

- Выполнение укороченного удара.

Восстановление работоспособности происходит, преимущественно естественным путём в сочетании с педагогическими средствами восстановления.

Используются следующие средства восстановления:

- знакомство с приёмами самовосстановления;
- частая смена тренировочных средств и упражнений во время занятий;
- индивидуализация нагрузок с учётом субъективных ощущений юных спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение частоты и быстроты движения).

Раздел 6. Участие в турнирах (просмотр соревнований)

Практика.

Число соревнований – не менее двух. Число игр в соревнованиях – 20 – 24.

Задача игр: проверить владение техническими приёмами настольного тенниса.

Раздел 7. Психологическая подготовка.

Теория.

Завершение этапа начальной спортивной специализации. Выполнение следующей задачи: формирование у обучающихся установки на тренировочную деятельность.

Практика.

Используемые методы, средства и формы воздействия:

1. введение ситуаций, требующих преодоление страха, волнения, неприятных ситуаций;
2. совершенствование таких свойств личности, которые обеспечивают устойчивость к тренировочным нагрузкам:
 - общая эмоциональная устойчивость;
 - чувство соперничества;
 - активность в преодолении трудностей.

Раздел 8. Сдача нормативов по ОФП, СФП, техники настольного тенниса

Практика.

№ п/п	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат слева по диагонали	от 20 до 30 30 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
2.	Накат справа по диагонали	от 20 до 30 30 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
3.	Сочетание накатов слева и справа в левый угол	от 15 до 20 20 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
4.	Сочетание накатов слева и справа в правый угол	от 15 до 20 20 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
5.	Откидка слева со всего стола (учитывается количество ошибок за 3 мин.)	от 5 до 8 5 и менее	«удовлетворительно» «хорошо»

6.	Сочетание откидок слева и справа (учитывается количество ошибок за 3 мин.)	от 15 до 20 15 и менее	«удовлетворительно» «хорошо»
7.	Подачи слева-справа накатом	6 8	«удовлетворительно» «хорошо»
8.	Подачи слева-справа откидкой, подрезкой	7 9	«удовлетворительно» «хорошо»

Третий год обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Содержание курса: цели, задачи. Перспективы

Теория

Проведение беседы об успехах и неудачах прошлого учебного года, анализ ошибок.

Построение в игровой форме перспектив на наступивший год.

Тема 1.2. Правила техники безопасности

Теория

Рассмотрение понятий строения и функций человеческого организма, основ гигиены и профилактики травм и различных заболеваний.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория

Теоретическая подготовка направлена на формирование специальных знаний:

1. принципов построения тренировки и восстановления;
2. основ техники и тактики настольного тенниса.

Проведение беседы об истории развития настольного тенниса. Планирование режима дня и проведение беседы о значении правильного режима. Проведение бесед об утренней гимнастике и режиме питания, значении питательных веществ и витаминов для спортсмена, основных правилах закаливания.

Раздел 3. ОФП

Практика

Начало этапа учебно-тренировочной подготовки.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты**.

1. Воспитание быстроты отдельного движения:

- удары в игре у стола по коротким мячам;
- удары в игре у стола по высоким мячам.

Примечание: о воспитании быстроты двигательной реакции см. в Раздел 4. СФП.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **способности к расслаблению**.

1. Выработка умения расслаблять одни группы мышц при напряжении других.

2. Проведение аутогенной тренировки. Основные формы развития физических качеств у детей – игровые.

Раздел 4. СФП

Практика

Специальная физическая подготовка включает игровые и неигровые упражнения, ориентированные на развитие следующих качеств:

- чувство мяча;
- быстрота реакции;
- быстрота ударных движений;
- быстрота передвижений.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием общих физических качеств и игровых умений прогрессируют темп и сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Они выполняются всё время на более высоком уровне и имеют большой тренировочный эффект.

Использование специализированных методов. Выполнение следующих упражнений:

- прыжки (выпрыгивания) вверх с места;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки в длину с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- бег на 50, 60, 100 метров;
- имитация нападающих ударов с набивным мячом;
- игра с утяжелённой ракеткой.

19

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты реакции**.

1. Развитие реакции на неожиданное изменение направления (выполняется из контрнакатов).

2. Партнёр А, находясь в облегчённых условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определённой длины), предварительно оговорённой по очередности мяч (1-ый, 2-ой, 3-ий и т. д.) направляет в произвольном и неожиданном направлении:

- направляет острым ударом в любом направлении;
- все мячи посылает накатами в любом направлении;
- любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнёр Б должен от наката перейти к острому удару;
- заранее оговорённый по очередности мяч посылает, изменяя характер

вращения. Совершенствование реакции за счёт повышения частоты ударов.

1. Тренер (партнёр) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговорённой сменой направлений или вращения. Частота превышает игровую.
2. Тренер (партнёр) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращения. Частота превышает игровую.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **чувства мяча**.

1. Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:
 - из одной зоны, в одном направлении, в одном темпе;
 - из разных зон;
 - в разных направлениях;
 - в разном темпе;
 - в сочетании разных зон, направлений, темпов.
2. Выполнение упражнений на изменение высоты траектории полёта мяча (может, соответственно, изменяться высота сетки).
3. Выполнение упражнений с учётом изменения длины полёта мяча, при условии объединения разных видов упражнений, а также выполнения этих упражнений в условиях игры на счёт.

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты передвижений**.

- Игра со всего стола одним видом удара (только слева или только справа).
- Игра с одной точки стола с поворотами (поочерёдно слева и справа).
- Передвижения в паре.
- Игра вдвоём на двух столах.
- Игра на сдвоенном столе.
- Перемещения в трёхметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

20

Блок методических приёмов и упражнений для развития **быстроты ударных движений**.

1. Удары по «свечам».
2. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжёлая» ракетка: отягощение предплечья, кисти).
3. Имитация ударов с отягощением.
4. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и сопряжённые (для решения сразу нескольких задач, порой относящихся даже к различным видам подготовки) упражнения. Поэтому точное планирование разделов работы по часам и годам носит относительно условный характер.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Тренировка элементов техники (накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа).

Увеличение силы вращения мяча и повышение скорости выполнения ударов в игре по элементам и в соединениях.

- Топ-спин слева. Удар по касательной (только накладкой). Увеличение скорости.
- Топ-спин справа, ударно-касательный (одной накладкой). Увеличение скорости. Формирование стиля на основе индивидуальных склонностей и возможностей.
- Выполнение коротких и длинных подач. Отработка приёма коротких и длинных

подач.

- Выполнение подач с нижним, верхним, боковым вращениями. Отработка приёма подач с нижним, верхним, боковым вращениями.
 - Выполнение одношажных передвижений влево, вправо, вперёд, назад.

Знакомство с их разновидностями.

- Выполнение укороченного удара.

е работоспособности происходит, преимущественно за счёт педагога

Используются следующие средства восстановления:

- сменаСмена видов деятельности;
- Строгая индивидуализация нагрузок с учётом субъективных ощущений юных спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение частоты и быстроты движения).

Раздел 6. Участие в турнирах (просмотр соревнований). Инструкторская и судейская практика

21

Практика.

Число соревнований – не менее 3 – 4 за год. Число игр в соревнованиях – до 30.

Задача игр: проверить бойцовские качества и игровую сообразительность.

Инструкторская и судейская практика организуется для учащихся на третьем году обучения и направлена на привитие инструкторских и судейских навыков. Содержание раздела состоит из двух **блоков**: теоретического и практического.

Обучающиеся должны освоить следующую теорию:

- овладение терминологией настольного тенниса (наименование упражнений, название ударов);
- изучение основных правил игры и соревнований;
- изучение строевых команд.

Обучающиеся должны освоить следующую практику:

- проведение разминки;
- овладение навыками организации и проведения соревнований;
- развитие способности наблюдать за техническим выполнением партнёром

ударов, за его ошибками в технике ударов;

- судейство одиночных и парных встреч;
- шефская работа с младшими учащимися по спорту.

Раздел 7. Психологическая подготовка

Теория.

Завершение этапа учебно-тренировочной подготовки. Выполнение следующей **задачи**:
формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность.

Практика (4 часа).

Используемые методы, средства и формы воздействия направлены на формирование:

- чувства долга и ответственности перед командой, коллективом;
- независимости, самостоятельности в принятии решений.

Раздел 8. Сдача нормативов по ОФП, СФП, техники настольного тенниса.

Практика

№ п/п	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат слева по диагонали	от 30 до 40 40 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
2.	Накат справа по диагонали	от 30 до 40 40 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
3.	Сочетание накатов слева и справа в левый угол	от 20 до 25 25 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
4.	Сочетание накатов слева и справа в правый угол	от 20 до 25 25 и более	«удовлетворительно» «хорошо»
5.	Откидка слева со всего стола (учитывается количество ошибок за 3 мин.)	от 3 до 5 3 и менее	«удовлетворительно» «хорошо»
6.	Сочетание откидок слева и (учитывается количество ошибок за 3 мин.)	от 10 до 15 10 и менее	«удовлетворительно» «хорошо»
7.	Подачи слева-справа накатом	10 8	«удовлетворительно» «хорошо»
8.	Подачи слева-справа откидкой, подрезкой	11 9	«удовлетворительно» «хорошо»

4. Календарный учебный график программы

Начало обучения по программе	С 1 сентября
Окончание обучения	31 мая
Количество учебных недель	36
Осенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
Весенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
В течение года	соревнования по профилю программы различного уровня

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММ

Методическое обеспечение

Основной **формой** проведения учебных занятий является занятие. Занятие делится на три Части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

1 Подготовительная часть занятия

Задачи:

- организация деятельности занимающихся;
- сосредоточение внимания на разъяснении темы урока;
- подготовка сердечнососудистой системы организма, а также мышц и связок к выполнению специальных нагрузок;
- формирование осанки;
- развитие координации движений.

Средства:

- пробежки;
- строевые и порядковые упражнения;
- упражнения в бросании и ловле мяча;
- упражнения на внимание, выполняемые с разной амплитудой;
- упражнения на быстроту реакции;

23

- скоростные упражнения, выполняемые в различных направлениях;
- упражнения на точность для пальцев и кисти в смене позиции.

2 Основная часть занятия

Задачи:

- обучение новым элементам техники и тактики игры;
- совершенствование изученных приёмов;
- развитие специальной игровой и скоростной выносливости;
- обучение правильности выполнения ударов в медленном и быстром темпах, а также ориентировке и быстроте реакции;

- воспитание смелости, решительности, настойчивости.

Средства:

- выполнение имитационных упражнений без партнёра у стены, у стола;
- изучение «топ-спина» (навесного сверху кручёного удара);
- участие в учебных играх по заданию;
- участие в различных соревнованиях.

3 Заключительная часть занятия

Задачи:

- приведение организма занимающегося в состояние относительного покоя;
- подведение итогов урока.

Средства:

- спокойная ходьба;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для успокоения дыхания;
- замечания тренера по уроку.

Используются четыре **основных типа** занятия, которые проводятся в зависимости от подготовленности занимающихся, поставленных задач тренировки и обучения в целом.

1. учебное;
2. учебно-тренировочное;
3. тренировочное;
4. контрольное.

Учебный год делится на три **периода**:

1. подготовительный;
2. соревновательный;
3. переходный.

В подготовительном периоде основное внимание обращается на общую физическую подготовку занимающихся.

Соревновательный период посвящается совершенствованию техники и тактики

игроков.

В переходный период обучающиеся занимаются лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми, гимнастикой.

Обязательным условием реализации программы является участие в соревнованиях (соревнования в личном первенстве в группе и в личном командном первенстве в районных соревнованиях).

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстративный;
- практический;
- игровой.

Методы воспитания:

- убеждение;
- упражнения;
- оценки.

Выбор методов обучения зависит от возрастных особенностей групп детей. Игровой метод применяется как средство психологического и педагогического воздействий на личность ребёнка. Игра может выполнять сразу несколько функций: развлекательную, воспитательную, обучающую, развивающую, коммуникативную, релаксационную. Её можно использовать и при введении нового материала, и при его закреплении, а также при контроле знаний.

Для поддержания интереса детей и активизации образовательной программы важно использовать следующие **методы**:

- познавательные (познавательный интерес, побуждение к поиску альтернативных решений);
- волевые (предъявление учебных требований, самооценка деятельности и коррекция);
- эмоциональные (поощрение, порицание, свободный выбор заданий, игра).

Технологии воспитания и обучения

Игровые технологии – это технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся, которые включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр.

Технология самовоспитания включает в себя методы и приёмы, направленные на:

- прояснение своей проблемы, её смысла;
- искоренение в себе страха, зависти, уныния;

- определение своего направления «движения»;
- умение корректировать программу своих действий;
- чёткий самоконтроль своих поступков и отношений;
- способность найти свои темпоритмы в спорте;
- критический самоанализ своих успехов и достижений.

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Она предоставляет любому обучающемуся свободу выбора своей образовательной траектории для более целенаправленного развития личностного потенциала, а также помогает в достижении успеха.

Технология индивидуального обучения предполагает осуществление в рамках дополнительной образовательной программы принципа педагогики, согласно которому педагог в процессе учебно-воспитательной работы с группой взаимодействует с отдельными обучающимися, учитывая их личностные особенности, работая с ними по индивидуальному образовательному маршруту. При этом в организации образовательного процесса выбор приёмов, способов и темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся (организуются различные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход).

Руководитель должен предпринять всё возможное, чтобы нравственная атмосфера была здоровой, дружественной, а процесс творчества приносил удовлетворение и радовал людей.

Планируя учебно-воспитательную работу, руководитель должен сделать так, чтобы каждый обучающийся хореографической студии, как опытный, так и вновь пришедший, был заинтересован и увлечён общей работой.

26

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы используются:

1. наглядный материал (схемы, изображения);
2. материально-техническое оснащение: стол, комплект для настольного тенниса (сетка, ракетки, мяч);
3. учебно-методический материал;
4. тестовые задания.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

5.1. Способы проверки результатов

1. **1-ый год обучения** (этап начальной подготовки): метод наблюдения (применяется, когда упражнения выполняются достаточное количество раз).
2. **2-ой год обучения** (этап начальной спортивной специализации): способы отслеживания и контроля результатов основных приёмов.
3. **3-ий год обучения** (этап учебно-тренировочной подготовки).

5.2. **Контрольно-измерительные материалы** по программе представлены в Приложении № 1 .

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов:

1. Акентьева, Л. Р. Наглядные пособия, дидактические и раздаточные материалы в работе педагога дополнительного образования / Л. Р. Акентьева // журнал «Внешкольник». – 1997. – № 1(4). С. 25.
2. Акентьева, Л. Р., Золотарёва, А. В., Кисина, Т. С. Педагогический контроль в дополнительном образовании: методические рекомендации педагогам дополнительного образования / Л. Р. Акентьева, А. В. Золотарёва, Т. С. Кисина. – Ярославль: ОЦДЮ, 1997. С. 48.
3. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитального процесса: методические основы / Ю. К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1982. С. 192.
4. Байгулов, Ю. П., Романин, А. Н. Кто станет теннисистом / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: Спортивные игры, 1973.
5. Байгулов, Ю. П., Романин, А. Н. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева. – М.: ФиС, 1974.
8. Вяткин, В. А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях / В. А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981.
9. Дещин, Д. В. Самоконтроль спортсмена / Д. В. Дещин. – М.: Медицина, 1966.

10. Донской, Д. Д. Спортивная техника / Д. Д. Донской. – М.: ФиС, 1962.
11. Иванов, В. С. Теннис на столе / В. С. Иванов. – М.: ФиС, 1970.
12. Иванов В., Коллегорский В. Настольный теннис / В. Иванов, В. Коллегорский. – М.: ФиС, 1966.
13. Ильина, Т. В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования: в 2-х частях / Т. В. Ильина. – Ярославль. 2000.
14. Настольный теннис: учебная программа для ДЮСШ и СДЮ.

Для обучающихся:

1. Байгулов, Ю. П., Романин, А. Н. Кто станет теннисистом / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: Спортивные игры, 1973

Приложение № 1

Контрольно-измерительные материалы по программе «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценивания	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Теоретические знания (по разделам учебно-тематического плана, программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Высокая Средняя Низкая	3 2 1 28	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, зачёт
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Высокая Средняя Низкая	3 2 1	Собеседование

Личностное развитие: дисциплинированность, самостоятельность, старательность и уверенность в своих силах	Овладение данными качествами личности	Высокая Средняя Низкая	3 2 1	Наблюдение
Потребность в здоровом образе жизни	Овладение навыками и приемами, ведущими к здоровому образу жизни	Высокая Средняя Низкая	3 2 1	Наблюдение