

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 301
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим Советом
ГБОУ средней школы № 301
Протокол от 30.08.2023 № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 301
_____ Е.С. Спиридонова
Приказ от 31.08.2023 № 277

Дополнительная общеразвивающая программа

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик -
Ксенофонтов Роман Алексеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Настольный теннис — спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. По современным международным правилам, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в настольном теннисе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают теннисистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о настольном теннисе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в возможности заниматься настольным теннисом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительная особенность программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 8 - 14 лет.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Обучающие задачи:

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные задачи:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, волевые качества).

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.
Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек, 2 год – не менее 12 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:
 - индивидуально-групповая;
 - групповая (занятия ОФП);
 - индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:
 - соревнование;
 - лекция;
 - учебная игра;
 - товарищеские встречи;
 - сдачи контрольных нормативов;
 - контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Столы теннисные
 - Сетки теннисные
 - Теннисные ракетки и мячи

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные:

- наличие стойкого интереса к игре в настольный теннис, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- успешное участие в соревнованиях районного и городского уровня

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис	14	2	12	контрольные испытания, опрос
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	контрольные испытания
4	Основы техники и тактики игры.	21	6	15	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	15	-	15	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	6	1	5	наблюдение
7	Контрольные испытания	4	-	4	
	Итого	72	11	61	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	контрольные испытания
4	Изучение техники и тактики настольного тенниса	21	3	18	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	24	-	24	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	8	-	8	наблюдение
7	Контрольные испытания	2	-	2	
	Итого	72	4	68	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	1 раз в неделю
2 год	01.09	25.05	36	72	1 раз в неделю
			72	144	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Обучающие задачи:

- освоение простейших технических приёмов;
- освоение элементарных тактических действий;
- освоение правил игры;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные задачи:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.
Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:
 - индивидуально-групповая;
 - групповая (занятия ОФП);
 - индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:
 - соревнование;
 - лекция;
 - учебная игра;
 - товарищеские встречи;
 - сдачи контрольных нормативов;
 - контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Столы теннисные
 - Сетки теннисные
 - Теннисные ракетки и мячи
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные
 - Секундомер
 - Гантели различной массы

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Предметные:

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис	14	2	12	контрольные испытания, опрос
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	контрольные испытания
4	Основы техники и тактики игры.	21	6	15	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	15	-	15	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	6	1	5	наблюдение
7	Контрольные испытания	4	-	4	
	Итого	72	11	61	

Содержание программы (первый год)

Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис

Теория:

Основы безопасной игры. Правила игры в теннис.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры

Теория:

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Практика:

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против . защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Учебные игры

Практика:

Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

Соревновательная подготовка

Теория:

Ознакомление с основными правилами соревнований по настольному теннису.

Практика:

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания

Проведение испытаний и анализ результатов

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	
2	Правила безопасной игры. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	
4	Правила безопасной игры. ОФП.	
5	Выбор ракетки и способы держания.	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	
8	Удары по мячу накатом.	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	
11	Вращение мяча.	
12	Основные положения теннисиста.	
13	Исходные положения, выбор места.	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	

15	Одношажные и двухшажные перемещения.	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	
17	Подачи: короткие и длинные.	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	
19	Соревнования	
20	Соревнования	
21	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	
22	Тактика одиночных игр	
23	Игра в защите	
24	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	
25	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	
26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	
27	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	
28	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
29	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	
30	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	
31	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	
34	Игра у стола. Игровые комбинации.	
35	Соревнования	
36	Контрольные испытания	

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится два раза в год (декабрь, май) в формах:

- тестирования по общей физической подготовке,
- опроса на владение теоретическими знаниями (см.Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

Литература для педагога

- Барчукова Г. «Настольный теннис для всех», изд-во «Физкультура и спорт», 2008
- Голви У. Тимоти, Гэллуэй У. Тимоти «Теннис. Психология успешной игры», изд-во Олимп-бизнес, 2015
- Корбут Е. «Теннис: техника и тактика чемпионов», изд-во «Физкультура и спорт», 1985
- Мельников И. «Теннис. Подачи и удары», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-podachi-i-udary/#buy_now_noreg
- Мельников И. «Теннис. Одиночная и парная игра», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-odinochnaya-i-parnaya-igra/#buy_now_noreg
- Парсонс Д., Уонке Г. «Большая энциклопедия тенниса», изд-во АСТ, 2008

Литература для детей

- Белиц-Гейман С. «Теннис для родителей и детей», изд-во Педагогика, 1988
- Иванов Д. «Теннис. 10 вопросов детскому тренеру», изд-во «Литера», 2013
- Мельников И. «Теннис. Основы и правила игры», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-osnovy-i-pravila-igry/#buy_now_noreg

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8-10		11-12		13-14	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30м	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8
2	Бег 1000м	4.10	4.50	3.40	4.20	3.45	4.40
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	55	60	65	65	70
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	185	210	190	240	210
5	Набивание мяча обеими сторонами ракетки.	50	45	60	55	70	65
6	Подача на точность (10 подач по зонам.	5	4	7	6	9	8
7	Передачи мяча в парах (используя стол).	10	8	16	14	20	18

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Результат
1-й год обучения:			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

Вопросы к промежуточной аттестации (декабрь, первый год обучения)

Задание 1:

Основные правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

Задание 2:

Основные хваты ракетки в настольном теннисе;

Задание 3:

Основные удары в настольном теннисе;

Задание 4:

Основные исходные положения и стойки существующие в настольном теннисе;

Задание 5:

Основные способы перемещения у стола в настольном теннисе;

Вопросы к промежуточной аттестации (май, первый год обучения)

Задание 1:

Основные моменты игры в защите, так же описать их;

Задание 2:

Перечислить основы тренировки теннисиста;

Задание 3:

Описать специальную физическую подготовку теннисиста;

Задание 4:

Описать удары накатом, у стенки и на точность;

Задание 5:

Перечислить удары накатом в настольном теннисе;

Задание 6:

Составить кроссворд на тему: «Настольный теннис»;

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Обучающие задачи:

- совершенствование простейших технических приёмов;
- совершенствование элементарных тактических действий;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные задачи:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.
Наполняемость группы: 2 год обучения - не менее 12 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:
 - индивидуально-групповая;
 - групповая (занятия ОФП);
 - индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:
 - соревнование;
 - лекция;
 - учебная игра;
 - товарищеские встречи;
 - сдачи контрольных нормативов;
 - контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Столы теннисные
 - Сетки теннисные
 - Теннисные ракетки и мячи
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные
 - Секундомер
 - Гантели различной массы

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Предметные:

- устойчивое владение умениями и навыками игры;

- уверенные знания правил игры и основ судейств

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	контрольные испытания
4	Изучение техники и тактики настольного тенниса	21	3	18	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	24	-	24	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	8	-	8	наблюдение
7	Контрольные испытания	2	-	2	
	Итого	72	4	68	

Содержание программы (второй год)

Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Основные сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика:

Учебная игра

Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис

Теория:

Основы безопасной игры. Правила игры в теннис.

Практика:

Общеразвивающие упражнения с «арабским» мячом. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа, мяч на полу на уровне груди.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями мяча;

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегам, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и

левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Взаимозависимость физических качеств, необходимость их развития. Качества теннисиста – быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.

Практика:

Специальные упражнения на развитие основных качеств:

1. Занимающийся принимает положение «теннисного старта» (обычное стартовое положение теннисиста на площадке), не зная заранее направление рывка. Рывок выполняется в одном из четырех возможных направлений (вперед, в правую или левую сторону, назад) по быстрой команде заранее обусловленным движением преподавателя или другого занимающегося. Предварительно каждое из четырех направлений рывка обуславливается определенной командой-движением;
2. Ловля из разнообразных положений различными способами теннисного мяча, брошенного в заранее не известном для ловящего направлении. Одним из видов этих упражнений может быть ловля мяча в момент, когда теннисист находится в воздухе при выполнении различных прыжков в высоту и длину с разбега.
3. Различные виды бега (обычный бег в переменном темпе, бег боком и спиной вперед, бег приставными шагами в сторону), разнообразные рывки, ускорения в беге, а также и различные прыжки.
4. Движения кистью с отягощением — наклоны ее в стороны, вперед, круговые движения, вращение как бы по «восьмерке» вертикальной и горизонтальной. В качестве отягощений могут использоваться: теннисная ракетка, тяжелая палка, гантели.
5. Легкоатлетические прыжки, метания, барьерный бег и разнообразные акробатические упражнения.
6. Разнообразные упражнения на растягивание.

Изучение техники и тактики настольного тенниса

Теория:

Важнейшие термины и определения. Технические приемы:

- Способ держания ракетки
- Взаимодействие ракетки и мяча при ударе
- Вращение мяча
- Умение смотреть на мяч
- Движения игрока
- Удары по мячу
- Поддача
- Координация и рациональность техники движений
- Поддача и прием поддачи

Практика:

Практическая отработка теоретического материала:

Чередувание нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Учебные игры

Практика:

Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

Соревновательная подготовка

Теория:

Ознакомление с основными правилами соревнований по настольному теннису.

Практика:

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания

Проведение испытаний и анализ результатов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ
2		ОФП. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.
3		Общая и специальная физическая подготовка
4		Способы захвата ракетки. Основная стойка и позиция. Повороты на месте и в движении, перестроения.
5		Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
6		Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.
7		Тактика одиночных встреч. Упражнения для мышц туловища.
8		Выбор позиции. Выбор темпа игры. Упражнения для мышц ног.
9		Техника и тактика парных встреч. Игры с мячом.
10		Подачи: толчком слева и справа без вращения мяча. Упражнения со скакалкой.
11		Подачи ударом слева и справа с вращением мяча вверх. Игры с метанием мяча.
12		Подачи ударом слева и справа «подрезкой» мяча вниз. Имитационные передвижения.

13		Тактика игроков в смешанных парных играх. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.
14		Прием подачи «подставками». Броски и ловля теннисного мяча (упражнения)
15		Специальная гимнастика для пальцев. Разновидности ударов.
16		Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
17		Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
18		Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки.
19		Удары слева и справа у тренировочной стенки. Перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.
20		Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
21		Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.
22		Удары: «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.
23		Удары: против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз.
24		Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.
25		Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.
26		Удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.
27		Игры на счет (тренировочные) - нападение против, защиты «подставками».
28		Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.
29		Игры на счет (тренировочные) «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары.
30		Игры на счет (тренировочные) - в «крутиловку» один против двух, один против пяти.
31		Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.
32		Соревнования
33		Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев.
34		Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно
35		Соревнования
36		Итоговое занятие, контрольные испытания

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится два раза в год (декабрь, май) в формах:

- тестирования по общей физической подготовке,
- опроса на владение теоретическими знаниями (см. Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

Литература для педагога

- Барчукова Г. «Настольный теннис для всех», изд-во «Физкультура и спорт», 2008
- Голви У. Тимоти, Гэллуэй У. Тимоти «Теннис. Психология успешной игры», изд-во Олимп-бизнес, 2015
- Корбут Е. «Теннис: техника и тактика чемпионов», изд-во «Физкультура и спорт», 1985
- Мельников И. «Теннис. Подачи и удары», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-podachi-i-udary/#buy_now_noreg
- Мельников И. «Теннис. Одиночная и парная игра», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-odinochnaya-i-parnaya-igra/#buy_now_noreg
- Парсонс Д., Уонке Г. «Большая энциклопедия тенниса», изд-во АСТ, 2008

Литература для детей

- Белиц-Гейман С. «Теннис для родителей и детей», изд-во Педагогика, 1988
- Иванов Д. «Теннис. 10 вопросов детскому тренеру», изд-во «Литера», 2013
- Мельников И. «Теннис. Основы и правила игры», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-osnovy-i-pravila-igry/#buy_now_noreg

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8-10		11-12		13-14	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30м	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8
2	Бег 1000м	4.10	4.50	3.40	4.20	3.45	4.40
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	55	60	65	65	70
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	185	210	190	240	210
5	Набивание мяча обеими сторонами ракетки.	50	45	60	55	70	65
6	Подача на точность (10 подач по зонам.	5	4	7	6	9	8
7	Передачи мяча в парах (используя стол).	10	8	16	14	20	18

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Результат</i>
2-й год обучения:			
1.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
2.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
3.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
4.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
5.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Вопросы к промежуточной аттестации (декабрь, второй год обучения)

Задание 1:

Перечислить пять известных спортсменов сборной Российской Федерации по настольному теннису;

Задание 2:

Перечислить основные составляющие разминки спортсмена на занятиях по настольному теннису;

Задание 3:

Основные удары в настольном теннисе;

Задание 4:

Основные исходные положения и стойки существующие в настольном теннисе;

Задание 5:

Основные способы перемещения у стола в настольном теннисе;

Задание 6:

Основные моменты игры в защите, так же описать их;

Задание 7:

Перечислить проблемы, возникающие у теннисиста при неравномерном распределении нагрузки во время тренировки;

Задание 8:

Описать общую и специальную физическую подготовку теннисиста;

Вопросы к промежуточной аттестации (май, второй год обучения)

1. В каком веке появился настольный теннис как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. С какого года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр:

а) 1968; б) 1988; в) 1996

3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

а) Россия; б) Китай; в) Англия

4. Кто придумал настольный теннис как игру:

а) Джон Джаквес; б) Братъя Паркер; в) Майор Уингфилд.

5. До какого количества очков по действующим правилам длится партия по настольному теннису:

а) 21; б) 25; в).11

6. Из какого количества партий состоит игра в настольный теннис:

а) 5 партий; б) 7 партий; в) оба ответа верны

7. Где выполняется подача мяча?

а) над столом; б) за боковой линией стола; в) за концевой линией стола.

8. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи:

а) 1; б) 2; в) 3

9. Куда можно подавать подачи при одиночной игре:

а) по всему столу; б) в правый «квадрат»; в) в левый «квадрат»

10. В каком направлении подается подача в парной игре:

а) левая «диагональ» стола; б) по всему столу; в) правая «диагональ» стола

Карта оценки результативности реализации программы

Название программы, ее длительность _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя учащегося _____

Год обучения по программе _____

Параметры результативности реализации программ	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности
		Очень слабо	Слабо	Удовлетв. рит.	Хорошо	Очень хорошо	
		1	2	3	4	5	
Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)						Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)						Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся».

										Доминируют субъект-субъектные отношения
Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует									Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют									Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)

Общая оценка уровня результативности:

7-12 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

13-22 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

23-30 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.