

Забайкальский край
Тунгокоченский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено на Заседании тренерского совета Протокол № <u>3</u> от « <u>12</u> » « <u>09</u> » <u>2022</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор МБУ ДО ДЮСШ <u>М.С.Буданова</u> Приказ № <u>38-П</u> от <u>20.09</u> 2022 г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа по настольному теннису
на 2022-2023 учебный год**

Направленность: физкультурно- спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 16 лет
Уровень программы: стартовый

Золотухин

тренер-преподаватель: А.Н.

с. Нижний- Стан

2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по настольному теннису составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ. Программа предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования (ДЮСШ) и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2006 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования. В основу данной рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на обучения детей в возрасте от 6 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных

мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная **цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

Предметные:

- Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
- Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
- Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
- Обучение технике и тактике настольного тенниса.
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Необходимость составления рабочей программы обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях сельской местности. Это, прежде всего, объективные проблемы при наборе детей, связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Режим проведения занятий:

- Спортивно-оздоровительная группа - 2 раза в неделю;
- Группа начальной подготовки (НП)-2раза в неделю

Место проведения – спортивный зал МБОУ Нижне-Станская ООШ

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, учебно-тренировочная, игровая, беседы о ЗОЖ.

Кол-во часов: СОГ год – 144 часа; НП – 180 часов.

Занятия по настольному теннису проводятся во внеурочное время, согласно составленному расписанию.

Ожидаемый результат:

- Овладение навыками игры в настольный теннис
- Укрепление здоровья детей
- Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей
- Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Общая характеристика учебного предмета.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и

экипировка, небольшой размер площадки для игры — позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Содержание курса

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный,

2,3 год занятий - начально-подготовительный; соревновательный;

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся 1-4 классов, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На **этапе начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

• Учебный план

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап:

общефизическая подготовка,

правила игры в настольный теннис,

теоретическая подготовка

базовая техника игры в настольный теннис.

2,3 год занятий

Этап начальной подготовки:

основы тактики,
игровая практика
специальная физическая подготовка
техника настольного тенниса
индивидуальная и парная игровая практика

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

История возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.

Особенности современной игры.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Общая и специальная физическая подготовка
Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3. Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка- «пером»
- б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

4. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

5. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

• Учебный план 1 год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая Подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико-тактическая Подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2 -	6	Наблюдение
5	Контрольные Задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	Всего часов	144	36	108	

• Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Обучающее	Наблюдение

		Приём		Занятие	
9		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результата
13		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Прием	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
19		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
20		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результат
21		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
22		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Обучающее	Наблюдение

		Защита		занятие	
23		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
24		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
25		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
26		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
27		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
28		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
29		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
30		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
31		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
32		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
33		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
34		Вводное занятие	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
35		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
36		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Обучающее	Наблюдение

• Учебный план группы 2 год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	70	14	56	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	84	16	68	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	18	2	16	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших Учащихся
Всего часов		180	38	142	

• Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	3	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Наблюдение
13		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
19		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
20		Участие в соревнованиях	3	Соревнование	Фиксация результатов
21		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
22		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
23		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
24		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

51	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
52	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
53	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
54	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
55	Участие в соревнованиях	3	Соревнование	Фиксация Результатов
56	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
57	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
58	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
59	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
60	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
61	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
62	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация Результатов
63	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
64	Участие в соревнованиях	3	Соревнование	Фиксация Результатов
65	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
66	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
67	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
68	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
69	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
70	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
71	Участие в соревнованиях	3	Соревнование	Фиксация Результатов
72	Подвижные игры	4	Тренировка	Наблюдение Участие
73	Итоговое занятие.	2	Беседа	Награждение лучших Учащихся
ИТОГО:		180		

- **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства:

- методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- лично-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь.

Итоговая диагностика – апрель – май , по годам обучения

- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

-Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»

- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля

Систематич

ность,

Объёмность,

Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

• : **Список литературы для педагога:**

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К.Серова. - СПб., 2001.

для учащихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр.и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

Приложение

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

Надежда заняться любимым делом Желание

узнать что-то новое, интересное Надежда найти

новых друзей

Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя Желание

узнать о том, что не изучают в школе

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть

трудности

и в учебе

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем

приобрести

интересную профессию

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки Желание

провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение
Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что еще, напишите: _____

Спасибо

Приложение

к программе «Настольный теннис»

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (юноши).

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет (УТГ-4,5)	
		Резуль	Очки	Результ	Очки	Результ	Очки	Результ	Очки	Результ	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (девушки).

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет СОГ,		9-10 лет (НП-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16 лет (УТГ-4,5)	
		Резуль	очки	Результ	Очки	Результ	Очки	Результ	Очки	Результ	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28 - 34	32=50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100