

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»



О.В.Колинько

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Возрастная категория – 7-21 лет

Срок реализации – 5 лет

Педагог дополнительного образования:

Плаксенков Юрий Иванович

г. Калуга
2021 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Автор программы	Плаксенков Юрий Иванович.
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	Настольный теннис
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Правобережье»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Ген. Попова 32
Год разработки	2021г.
Вид программы	Модифицированная программа
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная программа
Срок реализации программы	Долгосрочная, 5 лет
Учебно - тематическое планирование	1 год обучения- 144 часа 2 год обучения- 216 часов 3 год обучения- 216 часов 4 год обучения- 216 часов 5 год обучения- 216 часов
Уровень освоения программы	Общеразвивающий
Возрастная категория	7-21 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, спортивные и подвижные игры
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция 2022г. Приложение № 6 от 01.06.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУДО ДПЦ «Содружество» по настольному теннису составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «об образовании в российской федерации», приказом министерства образования и науки российской федерации от 29.08.2013г. № 1008 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) СанПин 2.4.4. 1251-03» (введены в действие с 20 июня 2003г. Постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации от 3.04.2003г. № 27), письмом министерства образования и науки российской федерации № 06-1844 «о примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г., уставом и локальными нормативными актами МБОУДО «ДПЦ «содружество».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в систему пятилетней спортивной подготовки.

Педагогу надо знать возрастные особенности детей. Нужно помнить, что в возрасте 7-10 лет дети особенно хорошо воспринимают темповые упражнения и поэтому целесообразно больше внимания уделить развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах. С детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры. Эстафеты с определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога. при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.

В возрасте 13-18 лет учащиеся с успехом могут выполнять скоростно-силовые упражнения, в этом же возрасте надо уделить внимание развитию выносливости и физическим нагрузкам. Теоретические занятия нужно проводить в форме бесед и лекций, следует сопровождать демонстрацией наглядных пособий, учебных кинофильмов и видеозаписей по технике и тактике игры ведущих игроков настольного тенниса. обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углубленные в виде бесед и ответов на задаваемые учащимся вопросы. занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются на практических и специальных занятиях в соответствии с конкретными задачами подготовки занимающихся в каждой учебной группе.

Упражнения, направленные на общую и специальную физическую подготовку занимающихся, включают в каждое занятие. Рекомендуется проводить специальные занятия по физической подготовке в зале или на местности.

Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используют с учетом местных условий, материальной базы. При подборе общеразвивающих и специальных упражнений необходимо учитывать, что воздействие упражнений зависит от методики их применения, т.е. От количества повторений, изменения темпа или ритма и т.д.

Применяя силовые упражнения, следует избегать продолжительных статических усилий и задержки дыхания. В первую очередь это относится к занятиям с девочками. Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями на расслабление.

Участие в соревнованиях - необходимое условие совершенствования и проверки технической и тактической подготовленности игроков. Рекомендуется проводить сдачу контрольных нормативов по технике игры основной формой проведения практических занятий является урок. Его структура и содержание зависят от периода тренировки, подготовленности занимающихся и задач занятий. Групповые практические занятия (уроки) проводятся на всех этапах обучения.

Совершенствование каждого технического приема должно предусматривать не только освоение, - шлифовку отдельных движений, но и развитие высокой точности ударов - умение безошибочно направлять мяч в намеченное место стола.

Программа по настольному теннису рассчитана на 5-летнее обучение учащихся в возрасте от 7 лет.

Воспитательная работа

Одной из основных задач детско-подростковых клубов является обеспечение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков.

Воспитание детей - важный общественный долг.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог дополнительного образования, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

На протяжении пятилетней спортивной подготовки обучающихся педагог дополнительного образования решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Педагог дополнительного образования должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную, доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями.

Составляя план воспитательной работы, педагог дополнительного образования должен учитывать возрастные рамки развития ребенка и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся.

В группах начальной подготовки рекомендуются такие формы, как рассказы об истории олимпийских игр и видов спорта, просмотр учебных и спортивных кинофильмов, слайдфильмов, посещение музеев.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому педагогу необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и компенсировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической и эмоционально-волевой подготовленности, настраивать спортсмена как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Педагог дополнительного образования должен интересоваться не только спортивными достижениями учащегося, но и его успехами в учебе.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на укрепление физического здоровья детей, воспитанию чувства товарищества, коммуникабельности, развитию интеллекта через занятия настольным теннисом.

Новизна программы заключается в главной задаче воспитания детей как разносторонне развитых людей через занятия спортом.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии таких качеств характера как уважения товарищей, способности оценивать и разрешать конфликтные ситуации, способности быстрого принятия верного решения, хладнокровия и других.

Цель программы - нравственное, интеллектуальное развитие детей через популярную спортивную игру.

Задачи в работе на каждом этапе:

Использовать в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении, изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

Применять упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач,

Совершенствовать широкий спектр технических приемов (в том числе подачи и приема подач) на основе вариативности их исполнения,

Тренировать основные тактические комбинации,

Обеспечивать систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся,

Занимаясь настольным теннисом с детьми и юношами, следует:

С первых же дней воспитывать волевых, смелых спортсменов. С этой целью более 70% учебного времени занятий настольным теннисом отводить овладению атакующей и контратакующей техникой и тактикой игры в быстром темпе;

Постоянно развивать необходимые теннисисту качества - быстроту движений и передвижений, хорошее устойчивое произвольное внимание и быстроту зрительной реакции, скоростную специальную выносливость, высокую координацию движений;

Культивировать одновременно игру различными ракетками с резиновыми накладками и накладками «сэндвич», хваткой «пером» и по-европейски.

Для овладения техникой необходимо:

Освоить весь арсенал технических приемов, разнообразные подачи и удары с различным вращением мяча и плоские без вращения;

Приобрести умение быстро приспосабливаться к различным условиям игры и быстро реагировать на неожиданно изменяющиеся игровые условия, уметь варьировать свои движения в зависимости от этих условий и тактической направленности соревнований;

Научиться изменять силу удара - применять в зависимости от обстановки мощные нападающие удары, удары средней силы и удары несильные - короткие;

Достигнуть в игре острой и разнообразной пласировки мяча;

Научиться варьировать быстроту ответов, хорошо выполнять удары с различных участков стола, учитывая высоту отскока мяча.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу и хоккею в ДПЦ «Содружество», однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы могут вносить коррективы в программу.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределён по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем физической и спортивной готовности занимающихся.

Возрастная категория, сроки реализации программы и режимы занятий.

В объединении «настольный теннис» занимаются дети и подростки от 7 лет до 21 года.

Учебные группы по настольному теннису комплектуются с учетом возраста, выполнения программных требований, по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, морально-психологического состояния физической, тактической и теоретической подготовленности.

Прием в учебные группы проводится в подготовительном периоде (август-сентябрь), однако, это не исключает возможности приема новичков и подготовленных спортсменов в течение всего учебного года.

Продолжительность занятий и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям типового положения по дпк.

Количество обучающихся 1-го года обучения -12 человек, а 2-го,3-го,4-го и 5-го годов обучения по 10 человек.

Программа рассчитана на 5 лет обучения (1008) часов. 1-й год обучения-144 часа, При нагрузке 4 часа в неделю.

2-й, 3-й, 4-й и 5-й по 216 часов в год , при нагрузке 6 часов в неделю.

Организационные формы и приемы обучения на всех этапах подготовки учащихся в детско-подростковом клубе это теоретические и практические занятия; тренировочные игры на счет; соревнования; инструкторская и судейская практика; тренировочные занятия в лагерях; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения дпк;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись клуба (альбомы с фотографиями, достижения команды, отдельных учащихся и т.п.);
- поддержка традиций, таких как торжественный прием новых спортсменов в клуб, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, совместные чаепития;
- трудовые сборы .

Формы отслеживания результатов в ДПК и перевод обучающихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагога дополнительного образования согласно результатам диагностического тестирования см. Стр. 22-24

И периодичность проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания результативности обучения намечены следующие сроки

Начальная аттестация - сентябрь

Итоговая аттестация - май

Ежемесячная проверка по результатам контрольных игр

Ожидаемые результаты

1-год обучения

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных критериев.

2. Развитие физических качеств и способностей: быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, устойчивого интереса к занятиям.

3. Обучение основам техники игры: хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

2-5 годов обучения

1. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

2. Развитие специфических для настольного - тенниса физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений.

3. Приобретение воспитанниками знаний и умений основ техники игры: стойки, перемещения, имитации ударов у стола, упражнения на тренажерах, изучение подач и основных приемов игры на столе, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

4. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Теоретические занятия	6	6	-
Раздел 2. Практические занятия	127	33	94
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	78	18	60
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	13	3	10
Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	36	12	24
Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Раздел 4. Медико-биологический контроль	2	-	2
Раздел 5 Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	2	4
Итого:	144	42	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время образовательной деятельности и профилактику бытового травматизма. Данный комплекс инструкций предполагает, что при полном его соблюдении, будут созданы безопасные и оптимальные условия занятий и нахождения и воспитанников в ДПК «Правобережье»

Теория: Знакомство с залом, с расписанием занятий, обсуждение формы для занятий, с правилами поведения в зале и вне его. Знакомство с программой обучения, перспективами обучающихся, правилами противопожарной безопасности.

Практика:

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: визуальный контроль.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Познакомить воспитанников с историей настольного тенниса, основными правилами игры, экипировкой, смыслом.

Теория: Краткие сведения о развитии настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности, строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения о технике настольного тенниса. Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений. Личная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Самостоятельные занятия дома и их значение.

Практика: -

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: -

Раздел 2. Практические занятия

Цель: развить такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; различные виды бега, выпрыгиваний, работа с координационной лестницей

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

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

Практика: бег на короткие дистанции от 15 до 30 м, прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях, многоскоки, прыжки в приседе вперед-назад, вправо-влево; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных

направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Теория: Необходимость использования координационных навыков в игре

Практика: Методичное выполнение следующей серии упражнений:

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

2. То же, что и в упражнении № 1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность ограничивается в тренировочном задании) в цели №1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попадания в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево-вправо и вперед-назад.

Совершенствуется техника передвижений влево-вправо и вперед-назад.

Формы работы: Многократное повторение упражнений

Формы контроля знаний: Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов

Цель: объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, контроль над динамикой тренированности воспитанников, своевременная корректировка тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки, перевод воспитанников на следующий этап

Теория: объяснение целесообразности сдачи нормативов

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 4.

Медико-биологический контроль

Цель: содействовать наиболее эффективному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Теория: объяснение целесообразности прохождения медицинского освидетельствования

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: прохождение осмотра медицинскими работниками

Формы контроля знаний: -

Раздел 5 Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: создать условия для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Теория: Где и когда был придуман настольный теннис, точно определить невозможно: на сохранившихся изображениях Древнего Китая, доколумбовой Америки, Южной Африки и многих других стран нарисованы люди, бросающие друг другу небольшие круглые предметы. Скорее всего, игра была изобретена независимо друг от друга в нескольких местах нашей планеты. История возникновения настольного тенниса в современном виде началась в Англии 14-го века. Мяч перекидывали через сетку, причем изначально руками, использовать ракетки начали лишь спустя столетие. Французы подхватили нововведение,

и к 1602 году на территории страны появились сотни «Домов мяча», а изготовители инвентаря и тренеры этой игры объединились в самостоятельный цех. Изначально состязания проводились только в торжественных нарядах: мужчины играли в смокингах, а леди — в вечерних платьях со шляпками. В конце 70-х годов 19-го века в Великобритании были опубликованы описание и правила новых состязаний спортивного типа, поначалу названных «Сферистика». Впоследствии они были усовершенствованы, приблизившись к современным. Первые ракетки были перетянуты струнами, а мячи изначально делались из перьев. Постепенно из-за сырой английской погоды соревнования переместились внутрь помещений. Сначала сетка, разделяющая соперников, находилась на полу, позже ее начали размещать на двух столах, которые впоследствии сдвинули. Правила были нестрогими, инвентарь создавался из подручных средств. Именно простота и доступность игры послужили увеличению ее популярности у населения. Создание более современного и удобного оборудования для игры, а также унификация правил и определений помогли превращению народной забавы в вид спорта. Первый в истории чемпионат по настольному теннису состоялся в столице Великобритании в начале 20-го века, а вскоре после этого в Индии прошел международный теннисный турнир.

Практика: Организация просмотра кинофильмов о настольном теннисе см. перечень аудиовизуальных средств, организация праздника первых соревнований

Формы работы: просмотр воспитанниками кинофильмов о настольном теннисе, участие в празднике первых соревнований, беседы о перспективах самосовершенствования физического, психологического

Формы контроля знаний: поведенческая и физическая коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦСМ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Теоретические занятия	9	9	-
Раздел 2. Практические занятия	194	32	162
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	116	20	96
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	18	2	16
Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	60	10	50
Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Раздел 4. Медико-биологический контроль	2	-	2
Раздел 5 Мероприятия воспитательно- познавательного характера	8	4	4
Итого:	216	46	170

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время образовательной деятельности и профилактику бытового травматизма. Данный комплекс инструкций предполагает, что при полном его соблюдении, будут созданы безопасные и оптимальные условия занятий и нахождения воспитанников в ДПК «Правобережье»

Теория: Знакомство с залом, с расписанием занятий, обсуждение формы для занятий, с правилами поведения в зале и вне его. Знакомство с программой обучения, перспективами обучающихся, правилами противопожарной безопасности.

Практика: беседа

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: визуальный контроль.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Познакомить воспитанников с историей настольного тенниса, основными правилами игры, экипировкой, смыслом.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Структура учебно-тренировочного занятия. Построение и содержание тренировки. Техника и тактика игры, методы их тренировки. Морально-нравственный облик российского спортсмена, вопросы психологической подготовки. Оборудование, инвентарь (назначение и уход за ним).

Практика: беседа о гигиенических правилах внутри семьи, в обществе.

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний:

Раздел 2. Практические занятия

Цель: развить такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; медленный бег на время; бег на короткие дистанции на время - 20 м, 30 м, челночный бег 5 x 15 м или 3 x 10 м; прыжки с места толчком обеих ног; прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); упражнения на координационной лестнице.

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория выполнения упражнений бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; приседания;

выпрыгивания из приседа; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; поднимание ног за голову из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (отжимание).

Практика: практическое выполнение упражнений, заявленных выше.

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Теория: Необходимость использования координационных навыков в игре

Практика: Методичное выполнение следующей серии упражнений:

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на стол, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочередно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой — тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается за столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочередно.

Формы работы: Многократное повторение упражнений

Формы контроля знаний: Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов

Цель: своевременная корректировка тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки, перевод воспитанников на следующий этап

Теория: объяснение целесообразности сдачи нормативов

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 4.

Медико-биологический контроль

Цель: содействовать наиболее эффективному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Теория: объяснение целесообразности прохождения медицинского освидетельствования

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: прохождение осмотра медицинскими работниками

Формы контроля знаний: -

Раздел 5 Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: формирование и развитие спортивного коллектива; создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей; формирование здорового образа жизни;

Теория: Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Уход за телом включает в себя ежедневный уход за кожей всего тела, уход за волосами, уход за полостью рта и зубами. Гигиена одежды и обуви. Одежда спортсмена. Ее отличие от обычной одежды. Оборудование, инвентарь (назначение и уход за ним).

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Морально-волевая подготовка имеет серьезнейшее значение для любого спортсмена — и для новичка, и для мастера спорта, и для рекордсмена. Она должна быть неразрывно связана с другими видами подготовки — технической, тактической и физической. Основным методом воспитания у спортсмена моральных и волевых качеств — метод убеждения, разъяснения. В чем человек убежден, тому он следует без принуждения, с глубокой верой в правильность, необходимость этого. Убеждение — основной метод в идейно-политическом просвещении, в воспитании коммунистической морали. Метод убеждения играет большую роль в формировании характера человека. Но нельзя полагаться только на преподавателя. Большое значение имеет сознательное отношение к этому методу, убеждение самого себя. Значительную помощь в воспитании морально-волевых качеств может оказать наглядный пример. Воспитывая, например, смелость у прыгуна на лыжах, ему не только рассказывают о механике прыжка, объясняя безопасность приземления на склон горы и т. д., но и демонстрируют хорошее выполнение прыжка. Иногда можно прибегнуть к непосредственной помощи преподавателя, если спортсмен не решается один выполнить какое-либо упражнение. Так, при обучении прыжку-сальто поддержка преподавателем или поддержка с помощью лонжи позволяет нерешительному ученику освоить трудный прием. В воспитании важное значение придается требовательности преподавателя. Поэтому его просьба, указание, приказ — не опаздывать на занятия, являться в опрятной и чистой спортивной форме и т. д. — должны выполняться учениками безоговорочно. Очень строго нужно соблюдать любые официальные правила соревнований.

Практика: Организация просмотра информации о гигиене спортсмена, волевых качествах спортсмена см. перечень аудиовизуальных средств

Формы работы: просмотр воспитанниками информации о гигиене спортсмена, волевых качествах спортсмена, беседы о перспективах самосовершенствования физического, психологического

Формы контроля знаний: поведенческая и физическая коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДМ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Теоретические занятия	12	12	-
Раздел 2. Практические занятия	187	37	150
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	121	28	93
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	15	3	12
Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	51	6	45
Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Раздел 4. Медико-биологический контроль	2	-	2
Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	4	1	3
Раздел 6 Мероприятия воспитательно- познавательного характера	8	4	4
Итого:	216	55	161

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время образовательной деятельности и профилактику бытового травматизма. Данный комплекс инструкций предполагает, что при полном его соблюдении, будут созданы безопасные и оптимальные условия занятий и нахождения и воспитанников в ДПК «Правобережье»

Теория: Знакомство с залом, с расписанием занятий, обсуждение формы для занятий, с правилами поведения в зале и вне его. Знакомство с программой обучения, перспективами обучающихся, правилами противопожарной безопасности.

Практика: беседа

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: визуальный контроль.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Познакомить воспитанников с историей настольного тенниса, основными правилами игры, экипировкой, смыслом.

Теория: Перспектива развития настольного тенниса в России. Правила поведения и безопасности на занятиях. Общая и специальная физическая подготовка. Техника и тактика игры, методы их тренировки. Воспитание необходимых качеств спортсмена, вопросы психологической подготовки. Сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом. Дневник самоконтроля. Юношеские разряды, условия их выполнения. Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: коррекция поведения спортсмена во время тренировочного процесса, во время соревнований

Раздел 2. Практические занятия

Цель: Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: прыжки с места толчком обеих ног; прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); прыжки боком влево-вправо; прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; прыжки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку на время; прыжки в приседе вперед, назад, влево и вправо; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; подвижные игры с мячом и без мяча, упражнения на координационной лестнице.

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория выполнения упражнений для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами разного веса, метание двумя, одной рукой в различных направлениях, метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением),

утяжеленными манжетами и т.д.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Формы работы: Многократное повторение упражнений

Формы контроля знаний: Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов

Цель: своевременная корректировка тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки, перевод воспитанников на следующий этап

Теория: объяснение целесообразности сдачи нормативов

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 4.

Медико-биологический контроль

Цель: содействовать наиболее эффективному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Теория: объяснение целесообразности прохождения медицинского освидетельствования

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: прохождение осмотра медицинскими работниками

Формы контроля знаний: -

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика

Цель: Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Теория: На соревнованиях судьи получают физическую нагрузку, не говоря уже о психологической, подчас не меньшую, чем участники, особенно учитывая, что судейство длится большей частью весь день, без перерывов - от рассвета до заката. Настроение участников в значительной мере зависит от судей. Даже проигрывая, команда, если ее поражение вызвано недостаточной тренированностью, уезжает с желанием сделать правильные выводы и готовиться с еще большей отдачей, перенимая у победителей все лучшее. Случайные судейские ошибки вносят нервозность в обстановку; мы не говорим о преднамеренных ошибках, которые должны жестко пресекаться, а допустившие их - сурово наказываться.

Основное требование к судьям - объективность, основанная на безукоризненном знании Правил и умении грамотно их применять. Случаи, когда участники знают Правила лучше судей, а это иногда бывает, свидетельствуют о нетщательном подборе судейской коллегии или недостаточной организации подготовки судей. Ошибка одного из судей резко снижает доверие участников ко всей судейской коллегии. Это повышает коллективную ответственность судей, тем более что ошибка судьи может существенно повлиять на результаты соревнований.

Судья обязан доброжелательно относиться к участнику, а не видеть в нем злоумышленника, стремящегося незаметно нарушить правила.

Практика: подготовка к роли помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Формы работы: участие в соревнованиях в качестве судей.

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 6 Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: организовать систему отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива; защищать права и интересы воспитанников; гуманизация отношений между воспитанниками, между воспитанниками и педагогическими работниками; формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров; организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Теория: Где и когда был придуман настольный теннис, точно определить невозможно: на сохранившихся изображениях Древнего Китая, доколумбовой Америки, Южной Африки и многих других стран нарисованы люди, бросающие друг другу небольшие круглые предметы. Скорее всего, игра была изобретена независимо друг от друга в нескольких местах нашей планеты. История возникновения настольного тенниса в современном виде началась в Англии 14-го века. Мяч перекидывали через сетку, причем изначально руками, использовать ракетки начали лишь спустя столетие. Французы подхватили нововведение, и к 1602 году на территории страны появились сотни «Домов мяча», а изготовители инвентаря и тренеры этой игры объединились в самостоятельный цех. Изначально состязания проводились только в торжественных нарядах: мужчины играли в смокингах, а леди — в вечерних платьях со шляпками. В конце 70-х годов 19-го века в Великобритании были опубликованы описание и правила новых состязаний спортивного типа, поначалу названных «Сферистика». Впоследствии они были усовершенствованы, приблизившись к современным. Первые ракетки были перетянуты струнами, а мячи изначально делались из перьев. Постепенно из-за сырой английской погоды соревнования переместились внутрь помещений. Сначала сетка, разделяющая соперников, находилась на полу, позже ее начали размещать на двух столах, которые впоследствии сдвинули. Правила были нестрогими, инвентарь создавался из подручных средств. Именно простота и доступность игры послужили увеличению ее популярности у населения. Создание более современного и удобного оборудования для игры, а также унификация правил и определений помогли превращению народной забавы в вид спорта. Первый в истории чемпионат по настольному теннису состоялся в столице Великобритании в начале 20-го века, а вскоре после этого в Индии прошел международный теннисный турнир.

Практика: Организация просмотра кинофильмов о настольном теннисе см. перечень аудиовизуальных средств, организация праздника первых соревнований

Формы работы: просмотр воспитанниками кинофильмов о настольном теннисе, участие в празднике первых соревнований, беседы о перспективах самосовершенствования физического, психологического

Формы контроля знаний: поведенческая и физическая коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДШИ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Теоретические занятия	12	12	-
Раздел 2. Практические занятия	187	37	150
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	121	28	93
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	15	3	12
Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	51	6	45
Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Раздел 4. Медико-биологический контроль	2	-	2
Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	4	1	3
Раздел 6 Мероприятия воспитательно- познавательного характера	8	4	4
Итого:	216	55	161

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время образовательной деятельности и профилактику бытового травматизма. Данный комплекс инструкций предполагает, что при полном его соблюдении, будут созданы безопасные и оптимальные условия занятий и нахождения и воспитанников в ДПК «Правобережье»

Теория: Знакомство с залом, с расписанием занятий, обсуждение формы для занятий, с правилами поведения в зале и вне его. Знакомство с программой обучения, перспективами обучающихся, правилами противопожарной безопасности.

Практика: беседа

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: визуальный контроль.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Обучить воспитанников стрессоустойчивости.

Теория: Каждый спортсмен испытывает перед встречей, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности теннисиста.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова - большую роль играет применение само-приказа, само-ободрения, само-побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен», «я могу» и т.д.).

Практика: совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений. Важнейшая функция выполнения режима дня, отдыха и деятельности.

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: коррекция поведения спортсмена во время тренировочного процесса, во время соревнований

Раздел 2. Практические занятия

Цель: Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений на все группы мышц. Различные виды бега, прыжки (с места толчком обеих ног; прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); прыжки боком влево-вправо; прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; прыжки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку на время; прыжки в приседе вперед, назад, влево и вправо; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; подвижные игры с мячом и без мяча, упражнения на координационной лестнице). Техника выполнения имитационных упражнений на отработку различных ударов. выполнения упражнений для развития мышц рук и верхней части туловища:

упражнения с набивными мячами разного веса, метание двумя, одной рукой в различных направлениях, метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.д.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Практика: непосредственное выполнение упражнений и комплексов упражнений

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория: На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

БКМ (работа с большим количеством мячей).

Отработка техники элементов «на колесе».

Работа с роботом.

Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

«Лесенка».

Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;
 - Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
 - Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
 - Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
 - Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
 - Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
 - Освоение техники завершающего удара.

Тактическая подготовка

Формы работы: Многократное повторение упражнений большим количеством мячей.

Формы контроля знаний: Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов

Цель: своевременная корректировка тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки, перевод воспитанников на следующий этап

Теория: объяснение целесообразности сдачи нормативов

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 4.

Медико-биологический контроль

Цель: содействовать наиболее эффективному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Теория: объяснение целесообразности прохождения медицинского освидетельствования

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: прохождение осмотра медицинскими работниками

Формы контроля знаний: -

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика

Цель: Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Теория: Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Инструкторская и судейская практика проводится на этапе спортивной специализации. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Формы работы: участие в соревнованиях в качестве судей.

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 6 Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: организовать систему отношений между воспитанниками и педагогическими работниками; формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров; организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Теория:

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

Практика: Организация просмотра кинофильмов о настольном теннисе см. перечень аудиовизуальных средств, организация праздника первых соревнований

Формы работы: просмотр воспитанниками кинофильмов о настольном теннисе, участие в празднике первых соревнований, беседы о перспективах самосовершенствования физического, психологического

Формы контроля знаний: поведенческая и физическая коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Теоретические занятия	12	12	-
Раздел 2. Практические занятия	187	37	150
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	121	28	93
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	15	3	12
Тема 2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	51	6	45
Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Раздел 4. Медико-биологический контроль	2	-	2
Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	4	1	3
Раздел 6 Мероприятия воспитательно- познавательного характера	8	4	4
Итого:	216	55	161

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время образовательной деятельности и профилактику бытового травматизма. Данный комплекс инструкций предполагает, что при полном его соблюдении, будут созданы безопасные и оптимальные условия занятий и нахождения и воспитанников в ДПК «Правобережье»

Теория: Знакомство с залом, с расписанием занятий, обсуждение формы для занятий, с правилами поведения в зале и вне его. Знакомство с программой обучения, перспективами обучающихся, правилами противопожарной безопасности.

Практика: беседа

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: визуальный контроль.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель воспитание спортсменов высокой квалификации

Теория: Средства воспитания спортсменов на данном этапе:

- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно – силовых способностей); воспитание спортсменов высокой квалификации
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;

-воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису;4

Для обеспечения задач ОПП используются следующие средства и методы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Практика: беседы со спортсменами на вышеперечисленные темы

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: коррекция поведения спортсмена во время тренировочного процесса, во время соревнований

Раздел 2. Практические занятия

Цель: Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений на все группы мышц.

комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Практика: непосредственное выполнение упражнений и комплексов упражнений
Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Индивидуализация стиля игры;

Отработка техники изученных элементов;

Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Совершенствование техники завершающего удара;

Повышение скорости выполнения всех ударов;

БКМ;

Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

Контратакующие удары;

Перекрутка;

Свеча, удар по свече.

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Комбинации на приеме подачи;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Розыгрыши концовок;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Индивидуальные домашние задания;

Индивидуальная тактика ведения игры;

Тактика парных игр;

Тактика командных встреч;

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Формы работы: Отработка вышеперечисленных ударов.

Формы контроля знаний: Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер устраняет грубые технические ошибки.

Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов

Цель: своевременная корректировка тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки, перевод воспитанников на следующий этап

Теория: объяснение целесообразности сдачи нормативов

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: устное объяснение педагога, выполнение задания воспитанниками

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 4.

Медико-биологический контроль

Цель: всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводится два раза в год.

Теория:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия настольным теннисом;

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям настольным теннисом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

проверка соответствия условий занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы:

соответствуют ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям настольного тенниса и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);

соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

выявляются перенапряжения, заболевания, депрессивные состояния;

производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований.

При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет:

сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса;

определить необходимость проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Практика: выполнение воспитанниками упражнений диагностического тестирования

Формы работы: прохождение осмотра медицинскими работниками

Формы контроля знаний: взаимодействие с медицинской организацией

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика

Цель: Подготовить помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований.

Теория: Во время тренировочных занятиях занимающиеся должны

Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Уметь руководить командой на соревнованиях.

Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Уметь самостоятельно составить план тренировки.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Практика: участие воспитанников в проведении занятий и соревнований

Формы работы: участие в соревнованиях в качестве судей.

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция

Раздел 6 Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: организовать систему отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;

Теория: Настольный теннис является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Практика: Организация просмотра кинофильмов о настольном теннисе см. перечень аудиовизуальных средств, организация праздника первых соревнований

Формы работы: просмотр воспитанниками кинофильмов о настольном теннисе , участие в празднике первых соревнований, беседы о перспективах самосовершенствования физического, психологического

Формы контроля знаний: поведенческая и физическая коррекция

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактические материалы

- 1) учебная, методическая литература
- 2) Интернет ресурсы (см. список литературы и информационных источников)

Наглядные материалы

- 3) Фотографии, видео материалы

Материалы по индивидуальному сопровождению обучающихся: диагностическая методика по выявлению исходного уровня обучающегося, контрольные нормативы по ОФП, СФП (ожидаемые результаты)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

	Наименование оборудования и инвентаря	Группы 1-5 г.
1.	Стол для настольного тенниса	1 на 8 человек
2.	Сетка для настольного тенниса	1 на 1 стол
3.	Мячи для настольного тенниса	30 шт. на 1 человека
4.	Ракетки для настольного тенниса	1 шт. на 1 человека

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

- 1 *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. — М.: ФиС, 2000. — 256с.
- 2 *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528с.
- 3 *Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.* Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. — М.: Советский спорт, 2004. — 144с.
- 4 *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. — М.: СпортАкадем Пресс, 2002. — 236с.
- 5 *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 384с.
- 6 *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 272с.
- 7 *Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. — М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. —
- 8 *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. — М.: Советский спорт, 2003. — 352с.
- 9 *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. — М.: Советский спорт, 2009. — 304с.
- 10 *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романова Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 368с.
- 11 *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608с.
- 12 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. — М.: СпортАкадем Пресс, 2001. — 480с.
- 13 *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 480с.
- 14 «Координационная лестница» как средство поддержания двигательной активности учащихся в рамках дистанционного обучения.

Список для обучающихся:

- 1 *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. — М.: Советский спорт, 2007. — 296с.
- 2 *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 320с.
- 3 *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336с.

- 4 *Шестеркин О.Н.* Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дисс. Канд. Пед. Наук. — М.: РГАФК, 2000. — 160с.

Список для родителей :

- 1 *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608с.
- 2 *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 480с.
- 3 *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. — М.: Советский спорт, 2007. — 296с.
- 4 *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 320с.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины)

- 1) Настольный теннис.. Союзспортфильм. 1983г. 19 минут.
 - 2) uroki-online.com (Настольный теннис: видео) — уроки онлайн.
- | С.1 | С.2 | С.3 |
|--|------------------------|--------------|
| Упражнения | Техника удара слева | Ракетка |
| Тренировочные упражнения | Техника игры | Обучение |
| Тренажёр для игры | Занятия | Техника |
| Разновидности приёмов подачи мяча справа | Тренировки | Правила игры |
| Подача мяча с нижним вращением | Школа | Уроки |
| Сборка теннисной ракетки | Ping pong | Правила |
| Подачи | Пинг понг техника | |
| Передвижения ног | Правила пинг понга | |
| Как выбрать ракетку | Подачи | |
| Техника удара | Подготовка теннисистов | |
- 3) История возникновения игры «Настольный теннис»
<https://freetips.top/stati/wiki/nastolnyj-tennis/>
 - 4) propingpong.ru (Настольный теннис: видео) — выступления лучших теннисистов мира.
 - 5) http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/table_tennis/video (Настольный теннис: видео) — чемпионаты Европы и Мира
- Гигиена спортсмена**
xn--4-7sbaau5cps7dyc.xn--p1ai
- Моральная подготовка спортсмена**
https://studbooks.net/1626712/psihologiya/moralno_volevaya_podgotovka_sportsmena
- Судейство**
https://tourlib.net/books_tourism/kodysh4.htm
- Координационная лестница Collegy/ucoz/ru
- Нормативы общей физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**
https://www.youtube.com/watch?v=_5svhK3Tobc
https://www.youtube.com/watch?v=DnL3dWe_7wY

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической Подготовке (ожидаемые результаты)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка	Возраст учащихся					
			8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет
1.	Бег 30 метров	5	6,4	6,0	5,6	5,0	4,4	4,2
		4	6,9	6,5	6,1	5,5	4,9	4,7
		3	7,4	7,0	6,6	6,0	5,4	5,2
2.	Челночный бег 3x10м	5	8,3	8,0	7,7	7,4	7,1	6,8
		4	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4	7,1
		3	8,9	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4
3.	Прыжок в длину с места	5	138/128	156/145	171/159	181/167	205/171	225/171
		4	133/122	151/140	166/153	176/162	200/166	220/161
		3	129/117	146/134	161/148	171/157	195/161	215/156
4.	Прыжок через скамейку за 1 5 сек.	5	10	14	18	22	26	30
		4	8	10	14	18	22	26
		3	6	8	10	14	18	22
5.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	5	17/12	22/13	24/14	28/14	33/14	37/15
		4	15/10	20/11	22/12	26/12	31/12	33/13
		3	13/8	18/9	20/10	24/10	28/10	30/11
6.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	5	8/10	12/15	15/18	18/20	20/22	22/25
		4	7/8	10/14	13/16	16/18	18/20	20/22
		3	6/6	8/12	10/14	14/16	16/18	18/20

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(ожидаемые результаты)**

	Наименование упражнений	оценка	Возраст обучающихся											
			8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет		18-19 лет	
			А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин., (кол-во раз)	5 4 3	30 20 15	50 30 20	50 45 40	65 62 60	50 48 45	65 60 55	50 48 45	65 60 55	55 52 50	65 62 60	60 58 55	65 68 60
2.	Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	5 4 3	6 5 4	8 6 5	8 7 6	12 10 8	10 9 8	14 12 10	12 10 8	16 14 12	14 12 10	18 16 14	16 14 12	20 18 16
3.	Имитация удара «накатом» слепа за 1 мин. (кол-во раз)	5 4 3	50 40 30	60 50 40	75 72 70	80 77 75	80 77 75	100 98 95	85 83 80	120 110 100	85 83 80	125 122 120	90 85 80	130 125 120
4.	Имитация удара «накатом» справа за 1 мин, (кол-во раз)	5 4 3	40 30 20	50 40 30	65 62 60	70 68 65	90 85 80	95 92 90	95 92 90	95 92 90	100 98 95	105 102 100	105 102 100	110 108 105
5.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола- 1 серия	5 4 3	15 12 10	20 18 15	20 18 15	30 28 25	30 28 25	40 35 30	40 35 30	60 55 50	60 55 50	75 70 65	75 70 65	90 85 80
6.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1 серия	5 4 3	Нормативы те же											

Примечание: 1. Имитация ударов и перемещений в **различных зонах** выполняются из исходного положения - **стойки**. 2. Графа «А» - девочки; «Б» - мальчики

**Применение координационной лестницы на занятиях
по программе «Настольный теннис»**

Упражнение №1

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Бег по лестнице зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №2

И.п. – стоя слева от лестницы.

Забегать в клетку правым боком, выбежать из клетки правым боком.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №3

И.п. – стоя справа от лестницы.

Забежать в клетку левым боком, выбежать из клетки левым боком.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №4

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Забежать в клетку двумя ногами затем выбежать из клетки правой ногой справа от лестницы, левой ногой слева от лестницы.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №5

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Прыгнуть двумя ногами в клетку, затем выпрыгнуть двумя ногами ноги врозь из клетки, правая нога справа от клетки, левая слева с перемещением вперед.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки. Прыгать в каждую клетку.



Упражнение №6

И.п. – стоя перед лестницей в позе, необходимой для выполнения правого наклона.
Делается имитация наклона справа с зашагиванием в каждую ступень координационной лестницы. Скорость выполнения средняя и выше средней.
Дыхание без задержек.



Приложение №6
от 01 июня 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 16
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Возрастная категория – 6-21 лет

Срок реализации – 5 года

Педагог дополнительного образования:

Плаксенков Юрий Иванович

Год разработки: 2021 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Титульный лист, Паспорт программы, Пояснительная записка	<i>Изменен возраст обучающихся: Возрастная категория – 7-21 лет заменено на Возрастная категория – 6-21 лет</i>
2.	Список литературы и информационных источников	<i>Внесено в список для обучающихся: Настольный теннис. Руководство от чемпиона Читайте подробнее на: https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-po-nastolnomu-tennisu-i-o-tennisistah Современный настольный теннис. Удары, тренировки. Читайте подробнее на: https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-po-nastolnomu-tennisu-i-o-tennisistah</i>
3.	Приложения	<i>Добавлены приложения 4 и 5</i>

**Диагностическое тестирование
обучающихся первого-пятого годов обучения объединения
«Настольный теннис» согласно контрольных нормативов по общей
физической подготовке**

№	Фамилия, имя обучающегося	ОФП					
		упр.1	упр.2	упр.3	упр.4	упр.5	упр.6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Оценивание – зачет- незачет

**Диагностическое тестирование
обучающихся первого- пятого годов обучения объединения
«Настольный теннис» согласно контрольных нормативов по
специальной физической подготовке**

№	Фамилия, имя обучающегося	СФП					
		упр.1	упр.2	упр.3	упр.4	упр.5	упр.6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Оценивание – зачет- незачет