

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - базовый.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

* комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятии, педагогического контроля);
* преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
* вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат программы: дети и подростки 7-14 лет по желанию, обучающиеся МБОУ «ПСОШ № 2 ПМО» при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения - очная.

Срок реализации программы - 2года.

Количество обучающихся в группах обучения - 10 человек.

Группа первого года обучения – 144 учебных часа, 6 учебных часов в неделю (1 час продолжительностью 45 минут).

Группа свыше 2 лет обучения – 288 учебных часов, 12 учебных часов в неделю (1 час продолжительностью 45 минут).

**1.2.  Цель и задачи программы**

**Цель программы:** многолетняя подготовка обучающихся для соревнований по настольному теннису с гармоничным развитием физических и духовных сил.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Формировать духовно-нравственные качества личности.

**Развивающие:**

1. Развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

2. Способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис.

3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Обучающие:**

1. Давать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта, в частности в настольный теннис.

2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3. Обучить обучащихся технике и тактике настольного тенниса.

**1.3.  Содержание программы**

Учебный план первого года обучения (начальная подготовка)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| **1.** | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
| **2.** | Теоретическая  подготовка | 10 | 6 | 4 | Первичная  опрос |
| 2.1 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис | 1 | 1 |  |  |
| 2.2. | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Оборудование места занятий | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в помещениях для занятий | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Влияние физических упражнений на организм человека. гигиена, самоконтроль | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | Правила игры в настольный теннис | 2 | 1 | 1 |  |
| **3** | Общефизическаяподготовка | 10 | 4 | 6 | Текущая.  зачет |
| 3.1. | Различные физические упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, для всех групп мышц | 4 | 1 | 3 |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 10 | 4 | 6 | Текущая.  зачет |
| 4.1 | Упражнения для развития ловкости | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.2. | Упражнения для развития силы | 5 | 1 | 4 |  |
| 4.3. | Упражнения для развития гибкости | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.4 | Упражнения для развития внимания, быстроты реакции | 5 | 1 | 4 |  |
| 4.5 | Упражнения для развития координации | 4 | 1 | 3 |  |
| 5. | Техническая подготовка | 6 | 3 | 3 | Текущая.  зачет |
| 5.1 | Техника хвата теннисной ракетки | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.2 | Жонглирование теннисным мячом | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.3 | Стойки теннисиста и способы передвижений | 5 | 1 | 4 |  |
| 5.4 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении | 5 | 1 | 4 |  |
| 5.5 | Основные виды вращения мяча | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.6 | Подача мяча | 4 | 1 | 4 |  |
| 5.7 | Удары по теннисному мячу | 5 | 1 | 3 |  |
| **6.** | Тактика игры | 10 | 4 | 6 | Текущая,зачет |
| **7.** | Учебная игра | 10 | - | 10 | Наблюдение,  результат |
| 7.1 | Игра с партнером | 10 | - | 10 |  |
| 7.2 | Игры на счет в парах | 10 | - | 10 |  |
| **8.** | Итоговое занятие | 3 |  | 3 | Итоговая  аттестация.  Соревнование |
| **Итого** | | **144** | **40** | **104** |  |

**Содержание учебного плана первого года обучения (начальная подготовка)**

1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры и настольный теннис

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Особенности игры в настольный теннис.

Тема 2.2 Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Оборудование места занятий.

Теория. Знакомство с местом занятий, оборудованием, инвентарем.

Практика: Содержание инвентаря и уход за ним.

Тема 2.3 Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в помещениях для занятий

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. Соблюдение правил техники безопасности во время игры и тренировок. Дисциплина, как основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.

Тема 2.4 Влияние физических упражнений на организм человека, гигиена, самоконтроль.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Самоконтроль и функциональные возможности организма.

Тема 2.5 Правила игры в настольный теннис.

Теория. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика. Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Раздел 3. Общефизическая подготовка

**Тема 3.1. Различные физические упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, для всех групп мышц**

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие

подвижности в суставах рук и ног всех групп мышц

Практическое занятие: вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Упражнения для всех групп мышц.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 Упражнения для развития ловкости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практическое занятие:

* Усложнения выполнения стандартных упражнений:
* Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
* Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
* Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге.

Тема 4.2 Упражнения для развития силы

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы. Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития силы.

Тема 4.3 Упражнения для развития гибкости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема 4.4 Упражнения для развития внимания, быстроты реакции

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития внимания, быстроты реакции.

Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития внимания, быстроты реакции. Тренинги у стола. Тренировка быстроты отдельных движений:

* прыжки вверх;
* прыжки, бег на 10 - 30 метров из нестандартных положений;
* бег на короткие отрезки;
* запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
* прыжки со скакалкой

Тема 4.5 Упражнения для развития координации

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития

координации.

Практическое занятие: Выполнение упражнении для развития координации.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема 5.1 Техника хвата теннисной ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка - «пером». Горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Практическое занятие: Отработка способов держания ракетки.

Тема 5.2 Жонглирование теннисным мячом

Практическое занятие: удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Тема 5.3 Стойки теннисиста и способы передвижений

Теория: объяснение видов стоек и передвижений (правосторонняя стойка,

нейтральная (основная) стойка, левосторонняя стойка).

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола.

Нейтральная стойка теннисиста, одношажный способ передвижений, шаги, переступания. выпады, приставные шаги, имитационные упражнения и тренировки у стола, двухшажный способ передвижений, скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения

**Тема 5.4 Упражнении с ракеткой и мячом в движении**

Практическое занятие: Упражнения шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой: то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Тема 5.5 Основные виды вращении мяча

Теория: Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка,

технические приемы с верхним вращением: накат, топе-удар, технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практическое занятие: отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка, отработка технических приемов с верхним вращением: накат, топе-удар, отработка технических приемов без вращения мяча.

Тема 5.6 Подача мяча

Теория: Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением.

Практическое занятие: Отработка подач.

Тема 5.7 Удары по теннисному мячу

Теория: Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ - спины слева). Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка»

Практическое занятие: Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Раздел 6. Тактика игры

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Технические приемы при тактических вариантах. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактические варианты: “смена игрового ритма”, “длительный розыгрыш очка", “перехват инициативы”.Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Практическое занятие: выполнение основных технических приемов по заданию: подставка, накат, подрезка.

Раздел 7. Учебная игра

Тема 7.1 Игра с партнером

Практическое занятие: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема 7.2 Игры на счет в нарах

Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Итоговое занятие

Практическое занятие: Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Учебный план второго года обучения (учебно-тренировочная группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Теоретическая подготовка | 5 | 5 |  | Первичная  опрос |
| 2.1 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис | 1 | 1 |  |  |
| 2.2. | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Оборудование места занятий | 1 | 1 |  |  |
| 2.3 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в помещениях для занятий | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Влияние физических упражнений на организм человека. гигиена, салю контроль. | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | Повторение правил игры в настольный теннис | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Общефизическая  подготовка | 20 | 5 | 15 | Текущая,  зачет |
| 3.1. | Различные физические упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, для всех групп мышц | 10 | 1 | 9 |  |
| 3.2 | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |  |
| 3.3 | Прыжки со скакалкой | 10 | 1 | 9 |  |
| 3.4 | Челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м; бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время | 10 | 1 | 9 |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 | Текущая,  зачет |
| 4.1 | Упражнения для развития ловкости | 10 |  | 10 |  |
| 4.2. | Упражнения для развития силы | 10 |  | 10 |  |
| 4.3. | Упражнения для развития гибкости | 10 |  | 10 |  |
| 4.4 | Упражнения для развития внимания. быстроты реакции | 10 |  | 10 |  |
| 4.5 | Упражнения для развития координации | 10 |  | 10 |  |
| 5. | Техническая подготовка | 25 | 5 | 20 | Текущая,  зачет |
| 5.1 | Освоение хватки и закрепление ее через упражнения | 10 | 2 | 8 |  |
| 5.2 | Различные виды жонглирования мячом | 10 |  | 10 |  |
| 5.3 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении | 10 |  | 10 |  |
| 5.4 | Подача мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» | 10 |  | 10 |  |
| 5.5 | Удары по теннисному мячу | 10 | 2 | 8 |  |
| 6. | Тактика игры | 13 | 3 | 10 | Текущая,  зачет |
| 7. | Учебная игра | 25 |  | 25 | Наблюдение,  результат |
| 7.1 | Игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. игра атакующего против атакующего | 10 |  | 10 |  |
| 7.2 | Парные игры | 20 |  | 20 |  |
| 8. | Итоговое занятие. Турнир, но настольному теннису | 4 | - | 4 | Итоговая  аттестация.  Соревнование |
| ИТОГО: | | 288 | 32 | 256 |  |

Содержание учебного плана второго года обучения (учебно-тренировочная)

1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятиях. План работы на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 Сведения об истории возникновения, развития н характерных особенностях игры в настольный теннис

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Особенности игры в настольный теннис.

Тема 2.2 Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Оборудование места занятий.

Теория. Знакомство с местом занятий, оборудованием, инвентарем.

Практика: Содержание инвентаря и уход за ним.

Тема 2.3 Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в помещениях для занятий

Теория.Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. Соблюдение правил техники безопасности во время игры и тренировок. Дисциплина, как основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и нх предупреждение.

Тема 2.4 Влияние физических упражнений на организм человека, гигиена, самоконтроль.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Самоконтроль и функциональные возможности организма.

Тема 2.5 Повторение правил игры в настольный теннис.

Теория. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день. Обсуждение изменений в игре, согласно новым правилам.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Тема 3.1 Различные физические упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, для всех групп мышц

Практическое занятие: сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Упражнения для всех групп мышц.

Тема 3.2 Подвижные игры

Практическое занятие: Подвижные игры с мячом и без него: «Перекаты», «Ловцы» и т.д.

**Тема 3.3** Прыжки со скакалкой

Практическое занятие: Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища.

Тема 3.4 Челночный бег

Практическое занятие: Челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м; бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка Тема 4.1 Упражнения для развития ловкости

Практическое занятие:Усложнения выполнения стандартных упражнений.Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях).

Выполнение привычных упражнений из непривычных положений. Ходьба, бег. прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге.

Тема 4.2 Упражнения для развития силы

Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития силы.

Тема 4.3 Упражнения дли развития гибкости

Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема 4.4 Упражнения дли развития внимания, быстроты реакции

Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития внимания, быстроты реакции. Тренинги у стола. Тренировка быстроты отдельных движений:

* прыжки вверх;
* прыжки, бег на 10-30 метров из нестандартных положений;
* бег на короткие отрезки;
* запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в. максимальном темпе;
* прыжки со скакалкой

Тема 4.5 Упражнения для развития координации

Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития координации.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема 5.1 Освоение хватки н закрепление через упражнения

Теория. Повторение способов держания ракетки.

Практическое занятие :выполнение жонглирования выбранным вртдом хватки Т

Тема 5.2 Различные виды жонглирования теннисным мячом

Практическое занятие: удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Тема 5.3 Упражнения с ракеткой и мячом в движении

Практика: Удары по теннисному мячу: удары без вращения «толчок», ударС нижним вращением «подрезка», удар с верхним вращением «накат», удар «топ-спин», сверхкрученый удар

Тема 5.4 Подача мяча «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»

Практическое занятие: Повторение материала предыдущего года обучения Разучивание новых подач. Повышение скорости выполнения всех ударов. Отработка подач.

Тема 5.5 Удары по теннисному мячу

Теория: Обучение технике выполнения ударов. Технические приемы нижним

вращением мяча: срезка, подрезка, технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар. технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практическое занятие: отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка, отработка технических приемов с верхним вращением: накат, топс-удар, отработка технических приемов без вращения мяча.

Раздел 6. Тактика игры

Теория: Знакомство с понятием "тактика'5. Виды технических приемов по тактической направленности. Технические приемы при тактических вариантах. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактические варианты: "смена игрового ритма”, "длительный розыгрыш очка”, "перехват инициативы”.

Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Практическое занятие:выполнение основных технических приемов по заданию: подставка, накат, подрезка.

Раздел 7. Учебная игра

Тема 7.1Игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего.

Практическое занятие: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема 7.2 Парные игры

Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в прах.

Раздел 8. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.

Практическое занятие: Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и у даров в игре с партнером

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

* Обучающиеся будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Обучающиеся будут проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* Обучающиеся будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей.

Метапредметные результаты:

* Обучающиеся приобретет умение характеризовать явления (действия и поступки),

давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* Обучающиеся будет уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Обучающиеся будет уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Обучающиеся приобретет умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* Обучающиеся приобретет умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Предметные результаты:
* Обучающиеся будет уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* Обучающиеся будет уметь излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
* Обучающиеся будет уметь представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Обучающиеся будет уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

I. Теоретические материалы - разработки:

* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП.

1. Дидактические материалы:

* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* Видеозаписи выступлений учащихся.

1. Методические рекомендации:

* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр.
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.
  1. Оценочные материалы и формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях муниципального района и внутригрупповых соревнованиях с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Для фиксации результатов обучающихся ведется журнал посещаемости, дневник наблюдений, по результатам соревнований составляются протоколы.

**Показатели**

**контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) иаттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП, ТТП**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **ОФП** | | | | | |
| **Бег 30 м.** *(сек)* | | *Юн.:* **подтягивание на перекладине;**  *Дев***: сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | | **Прыжок**  **в длину с места** *(см)* | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **7-8** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 6.0  6.1  6.2 | 6.5  6.7  6.9 | 8  7  6 | 7  6  5 | 164  160  156 | 145  138  132 |
| **9-10** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.9  6.0  6.1 | 6.3  6.4  6.7 | 9  8  7 | 8  7  6 | 170  166  162 | 156  148  143 |
| **11-12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.8  5.9  6.0 | 6.1  6.3  6.5 | 10  9  8 | 9  8  7 | 176  172  168 | 164  158  152 |
| **13-14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.7  5.8  5.9 | 5.9  6.1  6.3 | 11  10  9 | 10  9  8 | 180  175  170 | 172  168  164 |
| **15-16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.5  5.6  5.7 | 5.7  5.8  5.9 | 12  11  10 | 12  11  10 | 195  190  186 | 185  180  176 |
| **17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.3  5.4  5.5 | 5.5  5.6  5.7 | 14  13  12 | 14  13  12 | 220  208  202 | 202  196  192 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **СФП** | | | | | |
| **Бег 10 м *(сек)*** | | **Метание мяча для настольного тенниса** *(м)* | | **Прыжки через скакалку за 30 сек** *(кол-во)* | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **7-8** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.7  2.8  2.9 | 2.8  2.9  3.0 | 4.3  4.0  3.8 | 4.0  3.7  3.3 | 37  35  33 | 32  30  29 |
| **9-10** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.6  2.7  2.8 | 2.7  2.8  2.9 | 4.5  4.3  4.0 | 4.4  4.0  3.7 | 39  37  35 | 35  32  30 |
| **11-12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.5  2.6  2.7 | 2.6  2.7  2.8 | 4.8  4.5  4.2 | 4.7  4.4  4.0 | 42  40  38 | 38  36  34 |
| **13-14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.4  2.5  2.6 | 2.5  2.6  2.7 | 5.3  5.0  4.7 | 5.0  4.7  4.0 | 44  41  39 | 40  38  36 |
| **15-16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.2  2.3  2.4 | 2.3  2.4  2.5 | 5.9  5.5  5.2 | 5.7  5.3  5.0 | 47  45  43 | 45  43  41 |
| **17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.0  2.1  2.2 | 2.1  2.2  2.3 | 6.8  6.5  6.2 | 6.5  6.1  5.7 | 51  48  46 | 50  48  46 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **ТТП** | | | | | |
| **Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек** *(кол-во раз)* | | **Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач** | | **Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога** *(общее кол-во отбитых ударов)* | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **7-8** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5  4  3 | | 5  4  3 | | 5  4  3 | |
| **9-10** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 6  5  4 | | 5  4  3 | | 6  5  4 | |
| **11-12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 7  6  5 | | 6  5  4 | | 7  6  5 | |
| **13-14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 9  8  7 | | 7  6  5 | | 8  7  6 | |
| **15-16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 10  9  8 | | 8  7  6 | | 9  8  7 | |
| **17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 12  11  10 | | 10  9  8 | | 10  9  8 | |

* 1. Методические материалы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  программы | Форма  организации и  проведения  занятия | Методы и приёмы  организации  учебно-  воспитательного  процесса | Дидактический  материал.  Техническое  оснащение  занятий | Вид и форма  контроля,  форма  предъявления  результата |
| 1. | Общие ОСНОВЫ настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры и методика  судейства | Групповая. подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа  практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные  материалы, картинки,  плакаты.  Правиласудейства. | Вводный, положение о соревнования понастольному  теннису |
| 2. | Общефизическая  подготовка | Индивидуаль-  ная,групповая.  подгрупповая.  Поточная, фрон-  тальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего |
| 3 | Специальная  подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный,объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет.  тестирование, учебная игра, промежуточ-  ный тест. |
| 4 | Техническая  подготовка  теннисиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный,объясне-ние, беседа,практичес-кие занятия,упражне-ния в парах,трениров-ки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. | Зачет.  тестирование, учебная игра, промежуточный тест, Соревнование |
| 5 | Игровая  подготовка | В парах | практические занятия, упражнения в парах, тренировки.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи для каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

2.4 Календарный учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 114 | 114 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.- 30.12. | 01.09.- 30.12. |
| 2 полугодие | 10.01.-31.05. | 10.01.-31.05. |
| Возраст детей, лет | | 7-10 | 11-14 |
| Продолжительность занятия, час | | 4 | 4 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед. | 3 раза/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 144 | 144 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Дата |
| 1 | Посвящение в юные спортсмены | сентябрь |
| 2 | Беседа «Правила дорожного движения для пешеходов» | ежеквартально |
| 3 | Беседа «Спорт -друг каждого ребёнка» | ноябрь |
| 4 | Беседа «Пожарная безопасность в праздничный Новый год» | декабрь |
| 5 | Практическое занятие «Оказание медицинской помощи» | 1 раз в полугодие |
| 6 | Информационный час «Питание спортсмена» | февраль |
| 7 | Беседа «Вредные привычки человека» | апрель |
| 8 | Исторический час «» | май |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. 3. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) [Текст] / А.М.Амелин, В.А.Пашинин.- М.: ФИС., 2013.-100с.
2. 5. Амелин А. Н., Настольный теннис: 6+12[Текст] / А.Н.Амелин.- М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 c.
3. Барчуков, Г.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских в спортивных школах [Текст] / Г.В.Барчуков, В.А. Воробьев. - М.: Советский спорт, 2014 – 137 с.
4. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика [Текст] / В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2010. – 190 с.
5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Текст]: Методическое пособие / Л.К. Серова. – М.: Издательство Спорт, 2016. – 96 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**

|  |
| --- |
|  |

1. Официальный сайт фонда ветеранов настольного тенниса России[Электронный ресурс] URL: <http://fvnt.ru/>.

2. Официальный сайт европейской федерации настольного тенниса [Электронный ресурс]URL: <http://www.ettu.org/>.

3. Официальный сайт федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]URL:<http://ttfr.ru/>