

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 27.03.2020 года № 4)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.07.2020 № 42/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука настольного тенниса»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Кеменов Геннадий Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2020

Пояснительная записка

Программа «Азбука настольного тенниса» пропагандирует здоровый образ жизни. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Направленность. Данная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

В современных условиях у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования

«Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

При отборе детей для занятий используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. Учитывается отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (локтевой, плечевой). Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Возрастная категория обучающихся: 7-14 лет.

Формы и режим занятий.

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 1 год. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Цель и задачи программы

Цель: Приобщить ребёнка посредством физической культуры и спорта к игре «Настольный теннис», помочь адаптироваться в современных условиях жизни. Разносторонне развивать обучающихся в физическом и духовном плане, формировать их осознанное отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты. Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

- формирование у обучающихся внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни;

- увеличение двигательной активности детей.

Предметные (образовательные)

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
1.	Модуль 1 «Начальный уровень»	72	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
2	Модуль 2 «Базовый уровень»	72	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания). Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
	Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 2 часа (академический)

		час- 45 мин.)
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го года обучения- 4 часа в неделю – 2 занятия в неделю	
Режим работы в период летних каникул	<p>Расписание занятий меняется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); -участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год 	

Рабочая программа Модуль 1

Цель: Приобщить к физической культуре и спорту, содействовать правильному физическому развитию.

Задачи:

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся; Образовательные (предметные)
- увеличение двигательной активности детей.

Планируемые результаты. По окончании освоения модуля 1 обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований;
- историю развития настольного тенниса.

-основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

-технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- выполнять базовую технику;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

Овладеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

Содержание модуля

1. Вводное занятие – 2ч.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Общая физическая подготовка –16ч.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка - 16ч.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

4. Техника игры -16ч.

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. 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. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; 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.

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

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

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.

5. Тактика игры -18ч.

Теория: Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке

Практика: Тактика нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка

6. Участие в соревнованиях - 4ч.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, городских. По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет

положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи

Календарно–тематическое планирование Модуля 1

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		72	13	59
1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения.	2	2	
2.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	2	1	1
3.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	2	1	1
4.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2	1	1
5.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2	1	1
6.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2	1	1
7.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2	1	1
8.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2	1	1
9.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2	1	1
10.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2	1	1
11.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2		2
12.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2		2
13.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2		2
14.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2		2
15.	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	2		2
16.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	2		2

17.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2		2
18.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2		2
19.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2		2
20.	Крученая подача. Игра в защите	2		2
21.	Крученая подача. Игра в защите	2		2
22.	Крученая подача. Игра в защите	2		2
23.	«Резная» подача. Игра в нападении	2		2
24.	«Резная» подача. Игра в нападении	2		2
25.	«Резная» подача. Игра в нападении	2		2
26.	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	2		2
27.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2		2
28.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
29.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2		2
30.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2		2
31.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
32.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
33.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2		2
34.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2		2
35.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	2		2
36.	Промежуточная аттестация	2	1	1

Оценочные материалы к модулю 1

І-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	В каком году настольный теннис признан спортивной игрой.	1.1900г. 2. 1988г. 3.1927г.	1900г.
2.	В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой.	1.Индия 2.Англия 3.Россия	Англия
3.	Сколько подач подряд выполняет один игрок?	1.Одну 2.Две 3.Пять	Две

4.	Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?	1.Можно 2.Нельзя 3.Можно при защите	Нельзя
5.	До какого счета играется одна партия?	1.до 15 очков 2.11 очков 3.21 очков	11 очков
6.	При подаче мяч ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?	1.Нет 2.Да 3.На усмотрение судьи	Да
7.	На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче?	1.16 см. 2. 5см. 3. На любую	16 см.
8.	Какие типы ударов вы знаете?	1.Защитные и атакующие 2. Защитные	Защитные и атакующие
9.	В каком году и где был проведен первый чемпионат мира?	1. В Индии 1900г. 2. В Лондоне 1927 г. 3. В Сеуле в 1988г.	В Лондоне 1927г.
10.	«Челнок» в настольном теннисе это:	1.Подача 2.Атакующий удар 3.Нет такого термина	Подача

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
1.	Отжимание от пола	8 раз (девочки) 15 раз (мальчики)
2.	«Планка»	60 сек.
3.	Подъём в положении сидя из положения лёжа	10раз (девочки) 15раз (мальчики).
4.	Прыжки со скакалкой одинарные	50 раз
5.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	70 раз
6.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50 раз
7.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	30 раз
8.	Приседание	30 раз
9.	Выполнение наката справа в правый и левые углы стола	10 и более

10.	Выполнение подачи «Маятник» (из 10 попыток)	8 раз
-----	---	-------

Рабочая программа Модуль 2

Цель: укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, овладение «школой движений», развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) способностей.

Задачи:

Личностные:

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством игры в теннис; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Метапредметные:

-способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Образовательные (предметные)

-дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Планируемые результаты:

Обучающиеся первого года обучения должны овладеть основными знаниями и терминами игры в настольный теннис. Результаты практической работы по программе выражаются в овладении основными навыками двигательных способностей, присущие игре «Настольный теннис». Обучающиеся получают возможность обрести крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Обучающиеся первого года обучения должны уметь /овладеть следующими навыками игры в настольный теннис:

-свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета,

-катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ),

-останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола),

- подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - а) технику исполнения,
 - б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Содержание модуля 2

1. Общая физическая подготовка –18ч.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

2. Специальная физическая подготовка - 16ч.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

3. Техника игры -16ч.

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. 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. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; 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.

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

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

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.

4. Тактика игры -16ч.

Теория: Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации, применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке

Практика: Тактика нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка

5. Участие в соревнованиях - 4ч.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, городских. По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет

положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи

6. Подведение итогов за 1-ый год обучения – 2ч.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных педагогом.

Целью промежуточной аттестации и итоговой является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Календарно–тематическое планирование Модуля 2

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		72		72
1.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
2.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2		2
3.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2		2
4.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2		2
5.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2		2
6.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2		2
7.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2		2
8.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2		2
9.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2		2
10.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2		2
11.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2		2
12.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2		2
13.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2		2

14.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2		2
15.	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	2		2
16.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	2		2
17.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2		2
18.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2		2
19.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2		2
20.	Крученая подача. Игра в защите	2		2
21.	Крученая подача. Игра в защите	2		2
22.	Крученая подача. Игра в защите	2		2
23.	«Резная» подача. Игра в нападении	2		2
24.	«Резная» подача. Игра в нападении	2		2
25.	«Резная» подача. Игра в нападении	2		2
26.	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	2		2
27.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2		2
28.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
29.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2		2
30.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2		2
31.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
32.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2		2
33.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2		2
34.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2		2
35.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	2		2
36.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2		2

Оценочные материалы к Модулю 2

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	До скольких очков обычно играется партия в настольном теннисе?	1. до 16 очков 2. до 21 очка 3. до 11 очков	11 очков

2.	На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?	1.на 10см 2.на 16см 3.на 22см	16 см
3.	Может ли партия закончиться со счётом 101:99?	1.да 2.нет	Да
4.	Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?	1.В перерывах между партиями. 2. Всегда имеет такое право 3. После игры.	Всегда имеет такое право
5.	Какого цвета могут быть поверхности ракетки?	1.Чёрного и ярко-красного 2.Любого 3. Черного, красного и зеленого.	Чёрного и ярко-красного
6.	На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?	1.75 см 2.76см 3.78 см	76см
7.	Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?	1.Играть в полную силу. 2.Выступать в чистой форме. 3.Благодарить зрителей по окончании игры.	Благодарить зрителей по окончании игры.
8.	Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей?	1. 1 минута 2. 2 минуты 3. 4 минуты	2 минуты
9.	На что смотреть во время игры?	1.В глаза сопернику. 2.На стол. 3.Смотреть на замах противника, его ноги и движение корпуса.	Смотреть на замах противника, его ноги и движение корпуса.
10.	Головка ракетки - это	1.лопасть ракетки, 2. удлинённая часть ракетки 3. плоскость ракетки	1.

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	От 10раз
2.	Бег на 10м (с.)	5
3.	Бег на 30 м, (с.)	6
4.	Прыжок в длину с места (м. см.)	от 145
5.	Метание мяча для настольного тенниса (м.)	от 4
6.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1мин. (раз)	10
7.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	15
8.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	10
9.	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки(кол-во раз)	10
10.	Игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз)	5

Методические материалы

Педагогический контроль.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней, а также открытого мероприятия для родителей, 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

Методическое обеспечение программы заключается в планировании и применении различных приемов, форм и методов на учебных занятиях.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения.

Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ педагога, показ видеоматериалов, отработка приёмов мяча ракеткой игры, тренировки. Участие в соревнованиях различного ранга, эстафеты, соревнования. Отработка элементов игры на практике.

Метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

Организационно-педагогические условия

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь. Оборудование.

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения учебного процесса необходим спортивный инвентарь и оборудование:

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Мячи теннисные	14шт.	100%
Ракетка	4шт.	100%
Скакалки	10шт.	100%
Сетка для настольного тенниса	1шт.	100%
Теннисный стол	1шт.	100%
Гимнастические скамейки	1шт.	100%

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы

1. Правила вида спорта «Настольный теннис», утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2017г. № 1083
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.
3. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.

Список литературы для обучающихся

1. Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.