

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2016 года
Протокол №1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮ
«Созвездие»
Е. В. Решетникова
Приказ № 16-О от 30.08.2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Секция настольного тенниса
«РАКЕТКА»

Возраст обучающихся: 6,5 -18 лет
Срок реализации: 7 лет

Авторы-составители:
Еркович Сергей Николаевич, тренер-преподаватель
Шехтер Ольга Николаевна, тренер-преподаватель,
Пятунин Иван Викторович, тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2016

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Повышение роли физической культуры и спорта, как важного инструмента организации современного социума, повышение духовного и физического здоровья нации является одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе.

Одним из мощных средств профилактики заболеваний и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им целей.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

В настоящее время вырос интерес к настольному теннису. Эта игра развивает в человеке способность принимать правильные решения в нестандартной ситуации в короткий промежуток времени, учит выигрывать, напрягая всю силу воли, именно эти качества являются основным фактором достижения успеха в постоянно изменяющихся условиях современного общества.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта.

Программа Секции настольного тенниса «Ракетка» составлена с учётом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
3. Национальная стратегия действий в интересах детей РФ на 2012-2017 годы, утверждённой Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012г. №761.
4. Государственная программа РФ "Развитие образования" на 2013-2020 годы", утверждённой Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014г. № 295.
5. Государственная программа РФ "Развитие физической культуры и спорта", утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014г. № 302.

6. Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов, утверждённая Президентом Российской Федерации 03.04.2012.

7. Постановление Правительства Свердловской области "Об утверждении Стратегии действий в интересах детей на 2013-2017 годы в Свердловской области".

8. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

9. Приказ МОиН РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Устав и локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеский «Созвездие».

Педагогическая целесообразность программы.

Программа секции настольного тенниса «Ракетка» дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности. Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает обучающимся выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

В процессе занятий теннисом обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни. Во время игры в настольный теннис в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра в настольный теннис способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является составительской. Для ее создания использовался материал базовых программ образовательных учреждений и спортивных школ и программа А.И. Амелиной "Современный настольный теннис" (Москва 2002 г.) В программе модифицирован учебно-тематический план с учетом современных требований, предусмотрено распределение учебного материала по годам обучения, разработано методическое сопровождение к программе.

Отличительной особенностью данной программы от программ специализированных спортивных школ является то, что обучающиеся разных возрастов могут заниматься в одной группе (например, первый год обучения). Данная программа отличается от других программ по настольному теннису своей доступностью к изучению данного вида спорта,

так как предусматривает не только углубленные познания и изучения данного предмета, но и способствует активной социализации детей через организацию свободного времени ребенка. Дополнительно в процессе занятий по данной программе обучающиеся получают знания и навыки, необходимые инструктору - общественнику и спортивному судье. В дальнейшем обучающиеся активно привлекаются к организации занятий, спортивных мероприятий, подвижных игр в клубе, в городском лагере, самостоятельно организуя турниры по настольному теннису в классе, во дворе.

Образовательная деятельность по программе «Секция настольного тенниса «Ракетка» рассчитана на 7 лет:

Каждый год обучения спланирован с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса, в соответствии с возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовкой обучающихся, что позволяет наиболее точно устанавливать допустимую нагрузку для каждой группы в отдельности и, исходя из этого, четко планировать процесс обучения.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и тактико-технической подготовке.

Адресат программы - дети и подростки 6,5-18 лет.

Младший школьный возраст (6,5- 11 лет)

В возрасте 6,5-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста особенно важна положительная эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

К 8-10 годам основная структурная дифференцировка тканей, уже завершена и идет дальнейшее увеличение массы органов всего тела. Особенно заметно возрастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость. Для высшей нервной деятельности характерны дальнейшее развитие и стабилизация тех отношений, которые были достигнуты до 7-летнего возраста. Этот период физиологи считают наиболее спокойным в развитии высшей нервной деятельности ребенка. Мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень психомоторных функций, наиболее важных для игровой деятельности.

Физическое развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно. Костный компонент в этот период неуклонно, год от года увеличивается. Однако бурный рост, отмечаемый впервые годы жизни, остался далеко позади. Скорость роста в этот период снижается. Мышечный

компонент имеет выраженную волнообразную динамику с двумя пиками - в 8 лет и в 12 лет. Возможно, увеличение мышечного компонента в возрасте 8 лет отражает завершение полуростового скачка, а в возрасте 12 лет - завершение препубертатной фазы роста.

Наиболее приемлемыми видами деятельности для данного возраста являются игры, доступные спортивные занятия. У обучающихся этого возрастного периода рациональные компоненты сознания корректируются сильным влиянием эмоций, бессознательных стремлений, настроения, физического самочувствия.

Особенности подросткового возраста (12 – 15 лет).

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения.

Первым фактором развития личности подростка является его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений с взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи). Однако процесс становления нового растянут во времени. Он зависит от многих условий и потому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростке "детскости" и "взрослости", а с другой - наличие у подростков одного и того же паспортного возраста существенных различий в уровнях развития различных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода: 1) тормозящие развитие взрослости (занятость детей только учением при отсутствии у большинства других постоянных и серьезных обязанностей, тенденция многих родителей освобождать ребят от бытового труда, забот и огорчений, опекать во всем); 2) моменты «взросления» (огромный поток информации, акселерация физического развития и полового созревания, большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого - ранняя самостоятельность детей).

Особенности юношеского возраста (16-18 лет).

Учет особенностей возрастного физиологического и психофизиологического развития школьников юношеского возраста, в конечном счете, позволит максимально оптимизировать учебно-воспитательный процесс, в соответствии с возможностями и потребностями подрастающего поколения, а также создаст условия для профессионального самоопределения и успешной социальной адаптации каждого обучающегося.

В спортивных играх идет углубленное изучение одной из игр (по выбору обучающегося), где закрепляются и совершенствуются изученные ранее элементы техники и тактики (перемещения, повороты, остановки), ловля, передача, падения, броски, а также защитные действия. При этом одновременно усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, а также процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов и воспитания нравственных и волевых качеств.

Программа соответствует следующим **принципам обучения:**

- научности (соблюдение нормативно-правовых основ, государственных стандартов, рекомендаций);
- природосообразности (процесс обучения организуется в соответствии с возрастными психолого-физиологическими особенностями обучающихся);
- последовательности (занятия систематизированы от простого к сложному - цикличность построения занятий предполагает в каждом цикле ознакомление, первичное закрепление, формирование двигательных навыков и умений, их перенос в новые разнообразные игровые условия);
- доступности (направленность на принцип работы - «от известного к неизвестному»);
- наглядности (привлечение различных органов чувств обучающихся к восприятию получаемой информации);
- индивидуального подхода в условиях коллективной работы в детском объединении (все занятия личностно-ориентированы);
- прочности (освоение материала происходит через занятия в закрепление и обобщение).

Объём программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 756/1296 часов

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятия зависит от возрастной категории учащихся и года обучения по программе:

- первый год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
- второй год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
- третий год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- Четвёртый год обучения:
 - 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
 - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- Пятый год обучения:
 - 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
 - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

- Шестой год обучения:
 - 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
 - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- Седьмой год обучения:
 - 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
 - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

Формы обучения и виды занятий.

1. Объяснительно-иллюстративный (предполагается образец, который обучающиеся изучают, анализируют и добиваются его освоения).

2. Исследовательско-поисковый (обучение поискам самостоятельного решения тренировочных задач).

3. Игровой (набор игровых методик, развивающих социальную, коммуникативную, творческую деятельность обучающихся).

Формы: игры в настольный теннис, беседы, соревнования, просмотр журналов, телепередач и видеозаписей с соревнований мирового, российского уровней.

Методы контроля и управления образовательным процессом: наблюдение, устные опросы обучающихся, выполнение контрольных нормативов, анализ результатов деятельности обучающихся.

Первичные формы контроля: выявление начальных знаний, умений, способностей обучающихся через беседы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Текущий контроль: совместное обсуждение игр, партий после их завершения и организация соревнований на уровне коллектива, а также активное участие в итоговых занятиях (активность в диалогах, самостоятельность в практических работах контрольного характера).

Итоговой формой контроля- является участие и результаты в соревнованиях различного уровня: на уровне клуба, района, города, области и т.д.

Поставленные в программе задачи реализуются:

- через общеразвивающие физические упражнения;
- специальная физическая подготовка;
- занятия социально-педагогической направленности;
- спортивные, массовые, досуговые мероприятия;
- социально-значимые мероприятия и акции.

Срок освоения программы.

Срок освоения программы семь лет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: физическое развитие и совершенствование личности обучающегося, организация свободного времени через систематические занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания о данном виде спорта, познакомить с особенностями развития спорта на Урале;
- формировать представления о здоровом образе жизни;
- формировать специальные знания, умения, общественную активность обучающихся и обучить комбинациям, теории и практике игры в настольный теннис;

Развивающие:

- формировать потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью;
- формировать навыки самовоспитания, саморазвития, самооценки и саморегуляции в процессе занятий настольным теннисом.

Воспитательные:

- воспитывать настойчивость, целеустремленность, находчивость; внимательность, уверенность, волю, трудолюбие;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам по команде, к родителям и педагогам;
- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

1.3. Содержание программы.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на семь лет обучения

№	Раздел	Первый год					Второй год				
		Количество часов					Количество часов				
		всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)	всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)
1	Введение.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
3	Основы техники и тактики игры.	36	2	34	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	44	2	42	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	-	-	-	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
4	Общая физическая подготовка.	26	2	24	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	20	-	20	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	-	-	-	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
5	Специальная физическая подготовка.	18	2	16	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	14	-	14	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	-	-	-	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
6	Психологическая подготовка.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
7	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.	-	-	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
8	Инструкторская практика.	2	-	2	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	2	-	2	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	-	-	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
9	Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях	18	-	18	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях	20	-	20	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях
		-	-	-	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях	-	-	-	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях
Итого по первому варианту		108	14	94			108	10	98		
Итого по второму варианту		-	-	-			-	-	-		

№	Раздел	Третий год					Четвёртый год				
		Количество часов					Количество часов				
		всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)	всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)
1	Введение.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
3	Основы техники и тактики игры.	46	2	44	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	46	2	44	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		92	4	88	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	92	4	88	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
4	Общая физическая подготовка.	14	-	14	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	12	-	12	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		28	-	28	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	24	-	24	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
5	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	14	-	14	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		28	-	28	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	28	-	28	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
6	Психологическая подготовка.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
7	Правила игры, организация и проведение соревнований	4	4	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.	4	4	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
		8	8	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.	8	8	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
8	Инструкторская практика.	2	-	2	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	4	-	4	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		4	-	4	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	8	-	8	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
9	Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях	22	-	22	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях	22	-	22	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях
		44	-	44	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях	44	-	44	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях
Итого по первому варианту		108	12	96			108	12	96		
Итого по второму варианту		216	24	192			216	28	188		

№	Раздел	Пятый год					Шестой год				
		Количество часов					Количество часов				
		всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)	всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)
1	Введение.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
3	Основы техники и тактики игры.	40	2	38	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	38	2	36	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		80	4	76	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	76	4	72	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
4	Общая физическая подготовка.	10	-	10	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	8	-	8	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		20	-	20	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	16	-	16	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
5	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	12	-	12	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		20	-	20	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.	24	-	24	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
6	Психологическая подготовка.	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		8	8	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	8	8	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
7	Правила игры, организация и проведение соревнований	4	4	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.	4	4	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
		8	8	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.	8	8	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
8	Инструкторская практика.	6	-	6	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	4	-	4	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		12	-	12	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.	8	-	8	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
9	Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях	30	-	30	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях	34	-	34	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях
		60	-	60	Индивидуально-групповая.	Участие в соревнованиях	68	-	68	Индивидуально-групповая.	Участие в соревнованиях
Итого по первому варианту		108	14	94			108	14	94		
Итого по второму варианту		216	28	188			216	28	188		

№	Раздел	Седьмой год				
		Количество часов				
		всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (Контроля)
1	Введение.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
		4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт
3	Основы техники и тактики игры.	38	2	36	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		76	4	72	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
4	Общая физическая подготовка.	8	-	8	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		16	-	16	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
5	Специальная физическая подготовка.	12	-	12	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
		24	-	24	Индивидуально-групповая	Сдача контр. нормативов.
6	Психологическая подготовка.	4	4	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		8	8	-	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
7	Правила игры, организация и проведение соревнований	4	4	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
		8	8	-	Индивидуально-групповая	Участие в сор. ях. Суд. практика.
8	Инструкторская практика.	4	-	4	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
		8	-	8	Индивидуально-групповая	Устный зачёт.
9	Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях	34	-	34	Индивидуально-групповая	Участие в соревнованиях
		68	-	68	Индивидуально-групповая.	Участие в соревнованиях
Итого по первому варианту		108	14	94		
Итого по второму варианту		216	28	188		

Содержание учебно-тематического плана Первый год обучения - 108 часов

Тема 1: Введение.

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом первого года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: Беседа о значении занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.

Гигиена и режим для спортсмена. Питание, закаливание.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система – основа выполнения техники движений. Повышение способности организма к переносимости двигательных и физических нагрузок. Повышение координационных способностей обучающихся.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Домашнее задание и его выполнение.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов, виды ракеток, стили игры в настольный теннис.

Практика:

Способ держания ракетки называют «**хваткой**». От неё во многом зависит дальнейшее освоение техники игры.

Жонглирование (упражнения с ракеткой и мячом):

Броски правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой (левой) рукой сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча в верх с ловлей одной, двумя руками.

Набивание (упражнения с ракеткой и мячом):

Разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочерёдно.

Стойки (имитация исходных для ударов основных позиций):

Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Подрезка: удар, при котором придаётся нижнее вращение мячу.

Объяснение, показ, имитация движения подрезкой (слева, справа).

Подача:

Объяснение, показ технического элемента «подача» (слева, справа).
Выполнение подач разными ударами.

Накат: с его помощью придаётся мячу верхнее вращение.

Объяснение, показ, имитация движения накатом (слева, справа).
Свободная игра ударами на столе.

Игра с большим количеством мячей.

Правила игры в настольный теннис:

Объяснение правил игры на счёт. Игра на счёт разученными ударами. Для проверки уровня технической подготовки применяются контрольные нормативы.

Контроль подготовки:

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Теория: Последовательность выполнения физических упражнений, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Основные виды упражнений для рук, ног, тела, для головы, шеи, позвоночника. Постепенное увеличение нагрузки. Нормы ОФП.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).
 - Отжимание, подтягивание, имитация с гантелями.
 - Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
 - Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
 - Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения - стоя, сидя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу, метание в цель, жонглирование, перенос мяча на ракетке.
- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
 - Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением,
- Прыжки: прыжок в длину с места, прыжки с двух ног на гимнастическую скамейку.

- Эстафеты, бег.
- Подвижные игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Теория: Знакомство с различными комплексами упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (гантели) на количество повторений за 30 сек;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 сек,
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», за 30 сек,
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 сек,
- приседания,
- упражнение «кенгуру».
- Упражнение «лягушка».

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Значение физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Формирование самоконтроля на занятиях. Воспитание уважения к сопернику.

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий. Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные игры, командные соревнования. Участие в соревнованиях.

Второй год обучения - 108 часов

Тема 1: Введение.

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом второго года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: История появления и развития настольного тенниса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система – основа выполнения техники движений. Повышение способности организма к переносимости двигательных и физических нагрузок. Повышение координационных способностей обучающихся.

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Домашнее задание и его выполнение.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов, виды ракеток, стили игры в настольный теннис.

Практика:

Способ держания ракетки называют «**хваткой**». От неё во многом зависит дальнейшее освоение техники игры.

Жонглирование (упражнения с ракеткой и мячом):

Броски правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой (левой) рукой сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей одной, двумя руками.

Набивание (упражнения с ракеткой и мячом):

Разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочерёдно.

Стойки (имитация исходных для ударов основных позиций):

Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Подрезка: удар, при котором придаётся нижнее вращение мячу.

Объяснение, показ, имитация движения подрезкой (слева, справа).

Подача:

Объяснение, показ технического элемента «подача» (слева, справа).
Выполнение подач разными ударами.

Накат: с его помощью придаётся мячу верхнее вращение.

Объяснение, показ, имитация движения накатом (слева, справа).

Игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева.

Свободная игра ударами на столе.

Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой,

на простейших тренировочных тренажерах.

Игра с большим количеством мячей (БКМ).

Правила игры в настольный теннис:

Объяснение правил игры на счёт.

Игра на счёт разученными ударами.

Для проверки уровня технической подготовки применяются контрольные нормативы.

Контроль подготовки:

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Теория: Последовательность выполнения физических упражнений, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Основные виды упражнений для рук, ног, тела, для головы, шеи, позвоночника. Постепенное увеличение нагрузки. Нормы ОФП.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

- Подъём из положения, лёжа в положение, сидя, подтягивание, имитация с гантелями.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

- Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения - стоя, сидя, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу, метание в цель, жонглирование.

- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением,
- Прыжки: прыжок в длину с места, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.
- Эстафеты, бег.
- Подвижные игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Теория: Знакомство с различными комплексами упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (гантели) на количество повторений за 1 мин;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 1 мин,
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», за 1 мин,
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 1 мин,
- приседания
- выпрыгивание из приседа, прыжки «кенгуру», «лягушка».

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Значение физической и морально-волевой подготовки. Значение психологической устойчивости.

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий. Уметь построить группу, подать основные команды на месте и в движении и провести разминку в группе. Уметь определить и исправить ошибку обучающихся.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные игры, командные соревнования. Участие в массовых соревнованиях.

Третий год обучения

Тема 1: Введение:

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом третьего года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: Профилактика травматизма в спорте, предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Установка на игру и разбор результатов игры. Правила игры на счёт.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: Основы техники настольного тенниса. Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Режим дня спортсмена, значение утренней зарядки, личная гигиена, гигиена спортивного инвентаря.

Практика: Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах.

Игра с большим количеством мячей (БКМ).

Выполнение серийных ударов:

- удары «подрезка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- сочетание ударов справа и слева в левый угол стола;
- подача справа и слева разученными ударами.
- Поддачи с верхним и нижним вращением.

Совершенствование техники и тактики игры. Повышение точности ударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач. Изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование подрезок и накатов. Обучение техническому элементу «свеча». Отражение (подставка) ударов справа и слева. Обучение парным играм. Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин».

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

- Подъём из положения, лёжа в положение, сидя, подтягивание, имитация с гантелями, «мельница».

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге в движении.

- Ходьба и бег: ходьба, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге. Двойной прыжок на скакалке.
 - Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
 - Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.
- Легкоатлетические упражнения:
- Бег с ускорением,
 - Перемещение приставным шагом правым, левым боком.
 - Прыжки: прыжок в длину с места, прыжки с двух ног на гимнастическую скамейку.
 - Эстафеты.
 - Подвижные и игровые игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (гантели) на количество повторений за 1 мин;
- передвижение приставным шагом в стойке теннисиста.
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 2 мин,
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», за 2 мин,
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 45 сек,
- приседания (количество раз).
- выпрыгивание из приседа, прыжки «кенгуру», «лягушка».
- Прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо.
- Подъём ног за голову из положения лёжа на спине.

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Приемы психорегулирующей тренировки. Настрой на соревнование. Мотивационная основа занятий с обучающимися. Профилактика дисгармоний, проявляющихся перед соревнованиями.

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Правила игры, обязанности судей во время соревнований, расписание игр, информация на соревнованиях (расписание игр), ведение спортивного дневника.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований, участие в разборе проведённых игр. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях. Участие в массовых городских и общероссийских мероприятиях.

Четвертый год обучения

Тема 1: Введение:

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом четвёртого года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: Организации физической культуры и спорта в России (КДМ, управление по физической культуре и спорту, министерство области по физической культуре и спорту, Федерация по настольному теннису Свердловской области, Федерация настольного тенниса России). Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники игры.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: Основы техники настольного тенниса. Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Средства и методы технической подготовки. Обучение двух -, трёх- ходовых комбинаций. Правила игры на счёт.

Практика: Имитация ударов накатом с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах.

Игра с большим количеством мячей (БКМ).

Выполнение серийных ударов:

- удары «подрезка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- сочетание ударов справа и слева в левый угол стола;
- сочетание ударов справа и слева в правый угол стола;
- подача справа и слева разученными ударами.

Совершенствование техники и тактики игры. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Повышение точности ударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач. Изучение тактических комбинаций. Отработка тактических комбинаций и связок. Сочетание и чередование подрезок и накатов. Обучение удару по «свече». Отражение (подставка) ударов справа и слева. Обучение парным играм. Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин».

Обучение техники выполнения коротких подач.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание рук в упоре лежа).

- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
- Подъем из положения, лёжа в положение, сидя, подтягивание, имитация с гантелями, «мельница».
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге в движении.
- Ходьба и бег: ходьба, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге. Двойной прыжок на скакалке.
- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением,
- Прыжки: прыжок в длину с места, прыжки с двух ног на гимнастическую скамейку.
- Эстафеты.
- Подвижные и игровые игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (гантели) на количество повторений за 1 мин;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 2 мин,
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», за 2 мин,
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 45 сек,
- приседания (количество раз).
- выпрыгивание из приседа, прыжки «кенгуру», «лягушка».
- Прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо.
- Подъем ног за голову из положения лёжа на спине.

- Имитация перемещений в игровой стойке – 30 сек, 1 мин.
- Имитация ударов (сериями на время):
30 сек – развитие быстроты.
1 мин – развитие скоростной выносливости.

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Приемы психорегулирующей тренировки. Настрой на соревнование. Мотивационная основа занятий с обучающимися. Профилактика дисгармоний, проявляющихся перед соревнованиями. Профилактика дисгармоний возникающая во время соревнований (соревновательная растерянность, нестабильность).

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Правила игры, обязанности судей во время соревнований, расписание игр, информация на соревнованиях (расписание игр), ведение спортивного дневника. Просмотр соревнований международного уровня.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований, участие в разборе проведенных игр. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях. Участие в массовых городских и общероссийских мероприятиях.

Пятый год обучения

Тема 1: Введение:

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом пятого года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису. Чемпионат Европы по настольному теннису 2015 г. Ведущие теннисисты Европы.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: Основы техники настольного тенниса. Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Особенности техники и тактики парных игр. Тактика игры в смешанных парах. Правила игры на счёт.

Практика: Имитация ударов накатом с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах. Игра с большим количеством мячей (БКМ).

Выполнение серийных ударов:

- удары «подрезка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой;

- сочетание ударов справа и слева в левый угол стола;
- сочетание ударов справа и слева в правый угол стола;
- сочетание ударов слева и справа в центр стола («треугольник»);
- подача справа и слева разученными ударами;
- Топ-спин по подставке;
- Топ-спин по подрезке;
- Комбинационная игра;
- Приём подач противника накатом, топ-спином, подрезкой;
- Острая атака на своей подаче, на подаче противника;

Совершенствование техники и тактики игры. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Повышение точности ударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач. Изучение тактических комбинаций. Отработка тактических комбинаций и связей. Сочетание и чередование подрезок и накатов. Совершенствование технического элемента «свеча» и удара по «свече». Отражение (подставка) ударов справа и слева. Обучение парным играм. Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин». Освоение повышенных тренировочных нагрузок. Короткие подачи. Совершенствование завершающих ударов.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание рук в упоре лежа).
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
- Подъём из положения, лёжа в положение, сидя, подтягивание, имитация с гантелями, «мельница».
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге в движении.
- Ходьба и бег: ходьба, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге. Двойной прыжок на скакалке.
 - Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
 - Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.
- Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением,
- Прыжки: прыжок в длину с места, прыжки с двух ног на гимнастическую скамейку.

- Эстафеты.

- Подвижные и игровые игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 3 мин;

- имитация ударов справа и слева с отягощением (гантели) на количество повторений за 1 мин;

- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 3 мин,

- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», за 3 мин,

- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 45 сек,

- приседания (количество раз).

- выпрыгивание из приседа, прыжки «кенгуру», «лягушка».

- Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.

- Подъём ног за голову из положения лёжа на спине.

- Имитация перемещений в игровой стойке – 30 сек, 1 мин.

- Имитация ударов (сериями на время):

30 сек – развитие быстроты.

1 мин – развитие скоростной выносливости.

2 мин – развитие скоростно-силовых качеств.

3 мин – развитие специальной игровой выносливости.

- Челночный бег.

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Настрой на соревнование. Мотивационная основа занятий с обучающимися. Профилактика дисгармоний возникающая во время соревнований (соревновательная растерянность, нестабильность). Профилактика дисгармоний развивающиеся после соревнований.

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Правила игры, обязанности судей во время соревнований, расписание игр, информация на соревнованиях (расписание игр), ведение спортивного дневника. Просмотр соревнований международного уровня.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований, участие в разборе проведённых игр. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях. Участие в массовых городских и общероссийских мероприятиях.

Шестой год обучения

Тема 1: Введение:

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом шестого года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису. Летняя Олимпиада 2016 в Рио-де-Жанейро, обсуждение результатов.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: Основы техники настольного тенниса. Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Особенности техники и тактики парных игр. Тактика игры в смешанных парах. Правила игры на счёт.

Практика: Имитация ударов накатом с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах. Игра с большим количеством мячей (БКМ).

Выполнение серийных ударов:

- удары «подрезка» справа (слева) по диагонали, прямой, по всему столу;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали, прямой, по всему столу;
- сочетание ударов справа и слева в левый угол стола (треугольник);
- сочетание ударов справа и слева в правый угол стола (треугольник);
- сочетание ударов слева и справа в центр стола («треугольник»);
- подача справа и слева разученными ударами;
- Топ-спин по подставке;
- Топ-спин по подрезке;
- Комбинационная игра;
- Приём подач противника накатом, топ-спином, подрезкой;
- Острая атака на своей подаче, на подаче противника;

Совершенствование техники и тактики игры. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Повышение точности ударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач. Изучение тактических комбинаций. Отработка тактических комбинаций и связок. Сочетание и чередование подрезок и накатов. Совершенствование технического элемента «свеча» и удара по «свече». Обучение парным играм.

Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин». Освоение повышенных тренировочных нагрузок. Короткие подачи. Совершенствование завершающих ударов.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание рук в упоре лежа).
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
- Подъём из положения, лёжа в положение, сидя, подтягивание, имитация с гантелями, «мельница».
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге в движении.
- Ходьба и бег: ходьба, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге. Двойной прыжок на скакалке.
- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением,
- Прыжки: прыжок в длину с места.
- Эстафеты.
- Подвижные игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 3 мин;
- имитация ударов справа и слева с отягощением(гантели) на количество повторений за 1 мин;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 3 мин,
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, за 3 мин,

- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 45сек,
- приседания (количество раз).
- выпрыгивание из приседа, прыжки «кенгуру», «лягушка».
- Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
- Бег по лестнице вверх через 1 – 3 ступеньки. 3 – 5 раз по 10 – 15 шагов.
- Из выпада вперёд прыгнуть вверх. В полёте сменить положение ног и приземлиться в выпад вперёд дугой ногой 8 – 10 раз.
- Имитация перемещений в игровой стойке – 1 мин.
- Имитация ударов (сериями на время):
30 сек – развитие быстроты.
1 мин – развитие скоростной выносливости.
2 мин – развитие скоростно-силовых качеств.
3 мин – развитие специальной игровой выносливости.
- Челночный бег.

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Настрой на соревнование. Мотивационная основа занятий обучающихся. Профилактика дисгармоний, возникающая во время соревнований (соревновательная растерянность, нестабильность). Профилактика дисгармоний развивающиеся после соревнований. Основы самоконтроля.

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Правила игры, обязанности судей во время соревнований, расписание игр, информация на соревнованиях (расписание игр), ведение спортивного дневника. Просмотр соревнований международного уровня.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований, участие в разборе проведённых игр. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях. Участие в массовых городских и общероссийских мероприятиях.

Седьмой год обучения

Тема 1: Введение:

Теория: Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Знакомство с учебно-тематическим планом седьмого года обучения.

Тема 2: Теоретическая подготовка.

Теория: Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису. Летняя Олимпиада 2016 в Рио-де – Жанейро, обсуждение результатов.

Тема 3: Основы техники и тактики игры.

Теория: Основы техники настольного тенниса. Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Особенности техники и тактики парных игр. Тактика игры в смешанных парах. Правила игры на счёт.

Практика: Имитация ударов накатом с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах. Игра с большим количеством мячей (БКМ).

Выполнение серийных ударов:

- удары «подрезка» справа (слева) по диагонали, прямой, по всему столу;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали, прямой, по всему столу;
- сочетание ударов справа и слева в левый угол стола (треугольник);
- сочетание ударов справа и слева в правый угол стола (треугольник);
- сочетание ударов слева и справа в центр стола («треугольник»);
- подача справа и слева разученными ударами;
- Топ-спин по подставке;
- Топ-спин по подрезке;
- Комбинационная игра;
- Приём подач противника накатом, топ-спином, подрезкой;
- Острая атака на своей подаче, на подаче противника;

Совершенствование техники и тактики игры. Тактика розыгрыша очка (один из наиболее сложных и разнообразных разделов тактики игры в настольный теннис). Дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Повышение точности ударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач. Отработка тактических комбинаций и связей.

Совершенствование технического элемента «свеча» и удара по «свече». Обучение парным играм. Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин». Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание рук в упоре лежа).
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
- Подъём из положения, лёжа в положение, сидя, подтягивание, имитация с гантелями, «мельница».

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге в движении.
- Ходьба и бег: ходьба, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге. Двойной прыжок на скакалке.
- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением,
- Прыжки: прыжок в длину с места.
- Эстафеты.
- Подвижные игры.

Тема 5: Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития специальных скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 3 мин;
- имитация ударов справа и слева с отягощением(гантели) на количество повторений за 1 мин;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 3 мин,
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, за 3 мин,
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 45сек,
- приседания (количество раз).
- выпрыгивание из приседа, прыжки «кенгуру», «лягушка».
- Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
- Бег по лестнице вверх через 1 – 3 ступеньки. 3 – 5 раз по 10 – 15 шагов.
- Из выпада вперёд прыгнуть вверх. В полёте сменить положение ног и приземлиться в выпад вперёд дугой ногой 8 – 10 раз.
- Имитация перемещений в игровой стойке – 1 мин.
- Имитация ударов (сериями на время):
30 сек – развитие быстроты.
1 мин – развитие скоростной выносливости.

2 мин – развитие скоростно-силовых качеств.

3 мин – развитие специальной игровой выносливости.

- Челночный бег.

Тема 6: Психологическая подготовка.

Теория: Настрой на соревнование. Мотивационная основа занятий обучающихся. Профилактика дисгармоний, возникающая во время соревнований (соревновательная растерянность, нестабильность). Профилактика дисгармоний развивающиеся после соревнований. Основы самоконтроля.

Тема 7: Правила игры, соревнования и их организация.

Теория: Правила игры, обязанности судей во время соревнований, расписание игр, информация на соревнованиях (расписание игр), ведение спортивного дневника. Просмотр соревнований международного уровня.

Тема 8: Инструкторская практика.

Практика: Организация и проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований, участие в разборе проведённых игр. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Тема 9: Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Практика: Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях. Участие в массовых городских и общероссийских мероприятиях.

1.4. Планируемые результаты:

По итогам освоения данной программы обучающиеся могут освоить знания о данном виде спорта, познакомиться с особенностями развития данного вида спорта на Урале, получить теоретические знания, освоить практику игры в настольный теннис, овладеть умениями решать комбинационные задачи.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью; навыки самовоспитания, саморазвития, самооценки и саморегуляции.

У обучающихся воспитываются: настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, воля, трудолюбие, уважительное отношение к товарищам по команде, к родителям и педагогам.

В рамках работы по выявлению и развитию одаренных детей осуществляется подготовка квалифицированных спортсменов для зачисления в сборные команды города, области, России.

Итогом освоения программы является успешное выступление обучающихся на соревнованиях, турнирах различного уровня.

В результате прохождения программы талантливые в спортивном отношении дети имеют дополнительную возможность для достижения высокого спортивного мастерства, принимая участие в спортивной деятельности клуба .

2.2. Условия реализации программы

Информационное обеспечение

1. Учебное пособие Г.А Барчукова «Настольный теннис».
2. Схемы, таблицы, наглядные пособия по различным темам, согласно программе.
3. Отчёты о проведённых соревнованиях.
4. Положение о проведении клубного турнира по настольному теннису.
5. План-конспекты занятий.
6. Таблицы сдачи нормативов по физической, специальной и технико-тактической подготовке.
7. Аудио -, видео -, фото источники.

Материально - техническое обеспечение программы

1. Теннисный зал с деревянным покрытием (допускается линолеум)
2. Теннисные столы.
3. Ракетки настольного тенниса общего пользования.
4. Станок для отработки техники.
5. Автомат для выбрасывания мячей.
6. Теннисные мячи
8. Шведская стенка.
9. Футбольные мячи.
10. Скакалки.
11. Обручи.
12. Корзинки для мячей.
13. Секундомер.
14. Рулетка.
15. Свисток.

2.3. Формы аттестации.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП. (приложение № 8,9,10,11 рабочей программы.)

2.4. Оценочные материалы

Приложение № 7 рабочей программы.

2.5. Методические материалы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (по Н.К. Смирнову).

- Организационно-педагогические технологии определяют структуру образовательного процесса, частично регламентированную СанПиН, способствуют предотвращению состояний переутомления, гиподинамики и других дезадаптационных состояний.

- Учебно - воспитательные технологии включают программы по обучению грамотной заботе о своём здоровье и формированию культуры

здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек, предусматривающее также проведение организационно-воспитательной работы с обучающимися в не занятий, просвещение их родителей.

- Технология модульного обеспечения – самостоятельная работа обучающихся с индивидуальной учебной программой.
- Технология развивающего обучения – развитие личности и её способностей.

2.6. Рабочие программы. Приложение

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ракетка» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного план

3. Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: 2002.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: 2000.
3. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М.: Просвещение, 2011.
4. Барчукова Г.А. настольный теннис «Физкультура и спорт» 2010г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству.- Спортивные игры, 2004, №4.
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. – Спортивные игры, 2003, №3.
7. Байгулов Ю. П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом. – Спортивные игры, 2003, №6.
8. Барышников В.Я. информационно-технологическая составляющая профессиональной деятельности учителя физической культуры. ООО «Меридиан» Екатеринбург 2014г.
9. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: «Просвещение», 2012.
10. Иванов В. С. Теннис на столе. - Москва, 2010.
11. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа 2003.
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
13. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. - М.: «Знания» 2011.
14. Норбеков М., Хван Ю. Тренировка тела и духа. - С.Петербург: «Питер», 2000.
15. Орешкин Ю. А., К здоровью через физкультуру. - Москва, 2010.
16. Спиридонов Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье. - Москва, 2011.
17. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. - Москва, 2007.
18. Толкочев Б.С. «Физкультурный заслон ОРЗ». - М.: «Физкультура и спорт», 2008.
19. Удовольствие – в игре // Сборник сост. В.Зингер. - М.: "Знания", 2012.
20. Физкультура для всей семьи. - М.: «Физкультура и спорт», 2006.
21. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2011, № 2.
22. Худец Р. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста-Спорт, 2005.
23. Журнал настольный теннис Ревю подписка 2011 – 2013г.

Интернет-ресурсы, электронные издания

1. <http://festival.1september.ru/articles/412588/>
2. <http://www.kyshtovgrad.ru/node/4399>
3. <http://cat.convdocs.org/docs/index-60403.html>
4. <http://uchisonline.ru/trenirovka-po-nastolnomu-tennisu/>
5. [http://ttclubrating.ru/Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса.](http://ttclubrating.ru/Нормативно-правовое_обеспечение_образовательного_процесса.)

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель: Еркович Сергей Николаевич

Место работы: МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие», ДЮОК «Ракета».

Должность: руководитель структурного подразделения, тренер-преподаватель.

Образование: высшее.

Педагогический стаж: 18

Квалификационная категория: высшая КК.

Контактный телефон: 352 – 81 – 86.

Тренер-преподаватель: Шехтер Ольга Николаевна

Место работы: МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие», ДЮОК «Радуга».

Должность: тренер-преподаватель.

Образование: высшее.

Педагогический стаж: 28 лет.

Квалификационная категория: первая КК.

Контактный телефон: 352 – 81 – 86.

Тренер-преподаватель: Пятунин Иван Викторович.

Место работы: МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие», ДЮОК «Радуга».

Должность: тренер-преподаватель.

Образование: среднее специальное.

Педагогический стаж: 20 лет.

Квалификационная категория: первая КК.

Контактный телефон: 352 – 81 – 86.

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка» для учащихся 6,5-18 лет рассчитана на 7 лет обучения.

Данная программа направлена на физическое развитие и совершенствование личности обучающегося, через систематические занятия настольным теннисом. Основной акцент в ней делается на приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, ознакомление с различными приемами игры в настольный теннис, что сделает, игру более интересной и разнообразной. Способствует формированию таких качеств как трудолюбие, целеустремленность, ответственность. Укрепляет и закаляет весь организм человека. Предполагаемым результатом освоения данной программы является положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростносиловые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.