Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец: Головкина Татьяна Владимировна

Должность: Директор

Дата подписи: 01.09.2021

**МБОУ Гимназия №91 имени М.В.Ломоносова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**  **На заседании кафедры**  **Протокол №\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** | **Согласовано:**  **На НМС**  **Протокол №\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** | **Утверждено:**  **Директор МБОУ Гимназия №91 им. М.В.Ломоносова**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Головкина Т.В.**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Спортивные игры: Настольный теннис»**

для учащихся \_4-11\_ классы

**Направленность**: физкультурно-спортивная

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Августан В.П.

Железногорск – 2021 г.

**Пояснительная записка**

**к программе «Спортивные игры: Настольный теннис»**

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**: Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Программа «Настольный теннис» авт. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В., М.: Советский спорт, 2006 г., предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам обучения.

Программный материал предполагает:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
* воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
* обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Цель программы обучения**: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

**Задачи программы обучения:**

Для достижения данной цели необ­ходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оз­доровительные:

В группу образовательных задач входит:

1.Способствовать усвоению учащимися теоретических и методических основ настольного тенниса;

2.Способствовать овладению двигательной культу­рой, включая подготов­ку учащихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных ре­зультатов.

Решение воспитательных задач предусматривает:

1. Воспитать нравст­венные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

1.Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

Оздоровительные задачи позво­ляют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье учащихся на основе использования восстановительных и меди­цинских мероприятий.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:** В секцию настольного тенниса принимаются желающие систематически заниматься настольным теннисом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Программа предусматривает этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 – учебно-тренировочный, соревновательный;

3 – спортивного совершенствования, соревновательный.

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

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

На учебно-тренировочном этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Дважды в год проводится обязательный мониторинг занимающихся.

*Основными педагогическими принципами* работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

*Методы обучения, применяемые при реализации данной программы*:

*Словесные:* рассказ,беседа,объяснение;

*Наглядные:* иллюстрации,демонстрации;наблюдение

*Аудио-визуальные* (сочетание словесных и наглядных методов);

*Практические:*  упражнения

*Метод игры.*

*Методы стимулирования интереса к учению*: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-17 лет

(4-11 классы)

Формы и режим занятий:

Основными формами занятий являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),

- беседы,

- практические занятия (освоение и отрабатывание практических знаний и умений),

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),

- просмотр видео-записей,

- домашняя самостоятельная работа,

- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часу, 68 часов  в год.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката ,технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровъесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр .

Метапредметные:  определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

по общей и специальной физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | 10-11 лет | | 12 -13 лет | | 14 – 15 лет. | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,4-4,7 | 4,1-4,4 | ----- | ----- | ----- | ----- |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,2-5,5 | 5,0-5,4 | 5,0-5,3 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 4,5-4,8 |
| 3 | Бег 500 м ( 800 м) | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 165-175 | 175-185 | 175-180 | 185-195 | 175-180 | 185-205 |
| 5 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 25-35 | 30-45 | 35-40 | 40-45 | 40-45 | 45-55 |
| 6 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз) | 35-45 | 55-60 | 40-45 | 55-65 | 45-50 | 55-65 |
| 7 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз) | 65-70 | 70-75 | 70-75 | 75-80 | 75-80 | 80- 100 |
| 8 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз) | 55-60 | 60-65 | 60- 70 | 65-75 | 70-75 | 75-80 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

по технико-тактической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | 10-11 лет | | 12 -13 лет | | 14 – 15 лет. | |
| девочки  мальчики | оценка | девочки  мальчики | оценка | девочки  мальчики | оценка |
| 1 | Накат справа по диагонали | 30-40  40 и более | удовлет  хорошо | 40-50  50 и более | удовлет  хорошо | 50-70  70 и более | удовлет  хорошо |
| 2 | Накат слева по диагонали | 30-40  40 и более | удовлет  хорошо | 40-50  50 и более | удовлет  хорошо | 50-70  70 и более | удовлет  хорошо |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол | 20-25  25 и более | удовлет  хорошо | 25-30  30 и более | удовлет  хорошо | 30-50  50 и более | удовлет  хорошо |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол | 20-25  25 и более | удовлет  хорошо | 25-30  30 и более | удовлет  хорошо | 30-50  50 и более | удовлет  хорошо |
| 5 | Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин) | 15-20  15 и менее | удовлет  хорошо | 10-15  10 и менее | удовлет  хорошо | 8- 10  8 и менее | удовлет  хорошо |
| 6 | Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин) | 10-12  10 и менее | удовлет  хорошо | 8-10  8 и менее | удовлет  хорошо | 5-8  5 и менее | удовлет  хорошо |
| 7 | Подачи справа (слева) накатом | 5  7 | удовлет  хорошо | 6  8 | удовлет  хорошо | 9  7 | удовлет  хорошо |
| 8 | Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой) | 6  8 | удовлет  хорошо | 7  9 | удовлет  хорошо | 8  10 | удовлет  хорошо |

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).

Примерные вопросы для сдачи экзамена по теоретической подготовке.

1. Современное состояние настольного тенниса в России.

2. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

3. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Значение режима дня в тренировке, врачебный контроль.

5. Средства закаливания.

6. Правилами соревнований.

7. Организация соревнований, системы их проведения

**Формы поведения итогов реализации программы**: В конце учебного года учащиеся сдают зачет, проходят контрольные испытания.

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы учебных занятий** | Количество часов |
|  |
| Подача срезкой | 4 |
| Подача накатом | 4 |
| Подача боковым вращением | 4 |
| Техника приема подач разных видов | 4 |
| Тактика быстрой атаки после подачи | 4 |
| Тактика атаки после толчка | 4 |
| Тактика атаки после подрезки | 4 |
| Тактика атаки после наката | 4 |
| Контроль игры срезками | 4 |
| Топ-спин справа | 4 |
| Топ-спин-слева | 4 |
| Техника выполнения ударов по высокому мячу | 4 |
| Стиль игры топ-спин + атакующий удар | 4 |
| Стиль игры быстрый атакующий удар + атакующий удар | 4 |
| Соревновательная практика | 4 |
| Специальные физические упражнения | 8 |
| Итого за год: | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | теория | практика | Дата | |
|  |  | планируемая | фактическая |
| 1-2 | Физическая культура и спорт в России. Подача срезкой. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 3-4 | Упражнения на быстроту и ловкость.  Значение занятий физической культурой и спортом. Подача срезкой. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5-6 | Специальные термины. История развития тенниса. Возникновение и развитие Олимпийского движения. Подача накатом. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 7-8 | Упражнения на гибкость. История развития тенниса. Подача накатом. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 9-10 | Ист. разв. наст. тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Подача боковым вращением. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 11-12 | Основы тактики игры. Влияние физических упражнений на организм.  Общая физическая подготовка. Подача боковым вращением. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 13-14 | Силовые упражнения. Общая физическая подготовка. Тактика быстрой атаки после подачи. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 15-16 | Основы техники игры. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Техника приема подач разных видов | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 17-18 | Упражнения на выносливость. Общая физическая подготовка. Тактика атаки после толчка. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 19-20 | Специальная физическая подготовка.  Упражнения на быстроту и ловкость. Тактика атаки после толчка. | 2 |  | 2 |  |  |
| 21-22 | Специальная физическая подготовка.  Упражнения на быстроту и ловкость. Тактика атаки после подрезки. | 2 |  | 2 |  |  |
| 23-24 | Упражнения на гибкость. Тактика атаки после подрезки. Специальная физическая подготовка. | 2 |  | 2 |  |  |
| 25-26 | Тактика атаки после наката. Упражнения на быстроту и ловкость. | 2 |  | 2 |  |  |
| 27-28 | Упражнения на быстроту и ловкость. Тактика атаки после наката. | 2 |  | 2 |  |  |
| 29-30 | Специальная физическая подготовка. Упражнения на быстроту и ловкость. Контроль игры срезками | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 31-32 | Специальные физические упражнения.  Контроль игры срезками | 2 |  | 2 |  |  |
| 33-34 | Специальные физические упражнения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 35-36 | Специальная физическая подготовка. Упражнения на быстроту и ловкость. | 2 |  | 2 |  |  |
| 37-38 | Специальные физические упражнения.  Упражнения на быстроту и ловкость. | 2 |  | 2 |  |  |
| 39-40 | Специальные физические упражнения. Топ-спин справа | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 41-42 | Специальные физические упражнения. Упражнения на быстроту и ловкость. Топ-спин справа | 2 |  | 2 |  |  |
| 43-44 | Специальные физические упражнения. Топ-спин слева | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 45-46 | Специальные физические упражнения. Топ-спин слева | 2 |  | 2 |  |  |
| 47-48 | Специальные физические упражнения. Упражнения на быстроту и ловкость | 2 |  | 2 |  |  |
| 49-50 | Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 51-52 | Техника выполнения ударов по высокому мячу. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 53-54 | Техника выполнения ударов по высокому мячу. Специальные физические упражнения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 55-56 | Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 57-58 | Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения. | 2 |  | 1 |  |  |
| 59-60 | Стиль игры быстрый атакующий удар + атакующий удар. Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 61-62 | Стиль игры быстрый атакующий удар + атакующий удар. Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 63-64 | Соревновательная практика | 2 |  | 2 |  |  |
| 65-66 | Соревновательная практика | 2 |  | 2 |  |  |
| 67 | Специальные физические упражнения  Зачетное занятие | 1 |  | 1 |  |  |
| 68 | Специальные физические упражнения. | 1 |  | 1 |  |  |
|  | Итого: 68 |  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Всестороннее развитие личности, как обязательное условие воспитания человека.

Тема 2. История развития настольного тенниса зарубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях

Современное состояние настольного тенниса в России.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Значение режима дня в тренировке, врачебный контроль, средства закаливания.

Тема 6. Основы техники и тактики игры

Повторение материала предыдущего года. Разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов.

Тема 7. Методика обучения

Методика обучения основам техники и тактики игры. Обучение сложным подачам. Навыки планирования тренировочной работы.

Тема 8. Оборудование и инвентарь

Ремонт кронштейнов для стоек, сетки, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками.

Тема 9. Психологическая подготовка

Воспитание целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе.

Тема 10. Правила игры, организация соревнований

Правилами, организация соревнований, системы их проведения.

Тема 11. Общая физическая подготовка

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;

5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;

6. Медленный бег на время;

7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;

8. Прыжки с места толчком обеих ног;

9. Прыжки через скамейку;

10. Прыжки боком вправо-влево;

11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

12. Прыжки на одной и двух ногах;

13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;

14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Тема 12. Специальная физическая подготовка

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

3. Многоскоки;

4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;

5. Приставные шаги и выпады;

6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;

7. Прыжки через гимнастическую скамейку;

8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

9. Приседания;

10. Выпрыгивания из приседа;

11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

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

14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в

различных направлениях;

1. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
2. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными

манжетами;

1. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой

упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

1. Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч,

размещенный на оси и т.п.)

Тема 13. Технико-тактическая подготовка

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мясом: броски мяча правой (левой ) рукой о пол, партнеру,

о стенку с ловлей мяча правой (левой ) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

1. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча

правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначало - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

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

4. Свободная игра ударами на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стены, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером (тренером), тренажёром;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику»- вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени- удары справа, слева и их сочетание;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и др.

Тема 14. Зачёты, контрольные испытания

Прием контрольных нормативов.

**Методическое обеспечение программы**

К реализации данной программы может преступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

*Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:*

- спортивный зал,

- столы для настольного тенниса,

- сетки для настольного тенниса,

- мячи для настольного тенниса,

- ракетки для настольного тенниса,

- тренажеры-роботы,

- счетчики очков и судейские столики,

- скакалки,

- секундомер,

- гимнастическая скамейка.

**Список литературы**

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1999.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. Москва, 1982.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:

1. Байгулов О.П., Ромашин А.Н. «Основы настольного тенниса». М. ФиС, 1979 г.
2. Сюй Иньшен. «Настольный теннис». М. ФиС, 1987г.
3. Ширах С.Д. «Настольный теннис. У меня секретов нет». Москва, 1998г.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой». Л.: Лениздат, 1989г.

**Приложение 1**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Настольный теннис - высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

***Задачи психологической подготовки:***

- формировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;

- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно–активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

***Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:***

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон, рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

***Психологические средства восстановления:***

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия и др.).

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

***Задачи:***

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;

- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- в плане интеллектуального воспитания: Способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;

- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;

- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

***Средства:***

- Работа с родителями учащихся;

- Связь с другими учреждениями;

-Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;

- Трудовое воспитание.

- Нравственное воспитание.

***Основные формы воспитательной работы:***

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;

- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);

- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

***Основные факторы воспитательного воздействия:***

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);

- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;

- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;

- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;

- Активное моральное стимулирование.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опы­том и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, ос­ваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировоч­ных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматри­вают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углублен­ное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

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

На занятиях изучают различные элементы техники и такти­ки, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в усло­виях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный мате­риал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с кон­кретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по раз­делам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Мо­дельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рек­реационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.