


КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МАОУ «СОШ № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 94
г. Челябинска»



« 31 » августа 2022 г.

Н. Б. Коржова

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

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый

Автор – составитель:
Мельниченко Денис
Олегович,
учитель физической культуры

2022 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису предусматривает последовательность изучения и формирования основных навыков игры у обучающихся в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся, раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно - оздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической подготовке, содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность - физкультурно-спортивная.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в воспитании юных спортсменов играет непосредственно деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 15 лет.

Форма обучения: очная с применением дистанционных форм обучения.

Методы обучения.

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально - групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Объем и сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы составляет 70 часов.

Особенности организации учебного процесса: занятия проводятся в групповой форме, состав группы постоянный, в группе не более 15 человек разного возраста.

Режим занятий: занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность занятия – 40 минут.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

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

Развивающие

- создавать условия для развития основных физических качеств;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- создавать условия для развития волевых качеств.

Воспитательные

- способствовать развитию личностных качеств обучающихся (самостоятельность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручка и др.);
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществлять профилактику вредных привычек.

Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение.	4	4	-	
1.1.	Требования техники безопасности в процессе освоения программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	опрос
1.2.	История развития настольного тенниса в мире, в России.	1	1	-	опрос
1.3.	Оборудование и инвентарь	1	1	-	опрос

1.4.	Основы техники игры в настольный теннис	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	8	-	8	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.2.	Упражнения с предметами	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.3.	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
3.	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам
3.1.	Упражнения для развития силы	3	-	3	Контроль за правильностью выполнения
3.2.	Упражнения для развития быстроты	3	-	3	Контроль за правильностью выполнения

3.3.	Упражнения для развития ловкости	3	-	3	Контроль за правильностью выполнения
3.4.	Упражнения для развития выносливости	3	-	3	Контроль за правильностью выполнения
4.	Избранный вид спорта (техническая подготовка)	44	-	44	Оценка уровня динамики технико-тактических качеств
4.1.	Базовая техника	16	-	16	Контроль за правильностью выполнения
4.2.	Базовая тактика	16	-	16	Контроль за правильностью выполнения
4.3.	Самостоятельная подготовка	12	-	12	Контроль за правильностью выполнения
5.	Итоговая аттестация	2	-	2	Контрольные зачеты
	итого	70	4	66	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение.

Тема 1. Требования техники безопасности в процессе освоения программы и гигиенические требования к занимающимся спортом

Тема 2. История развития настольного тенниса в мире, в России.

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Тема 3.Оборудование и инвентарь.

Характеристика ракеток и их классификация: динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракеток по весу, балансу, управляемости, ударной способности, качества накладки для ракетки. Мячи, обувь, экипировка теннисиста.

Тема 4.Основы техники игры в настольный теннис.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Раздел 2.Общая физическая подготовка.

Тема 1.Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и

разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 4. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Тема 2. Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Тема 3. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать

высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Тема 4. Упражнения для развития выносливости.

Бег равномерный и переменный.

Раздел 4. Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Тема 1. Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- 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 и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- 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;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

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

- упражнения с задачей мячу вращения:
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки.

Тема 2.Базовая тактика.

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером):

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине 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»;
- с тренером-преподавателем» и другие.

Тема 3.Самостоятельная подготовка.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и способы их применения. Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Раздел 5. Итоговая аттестация.

Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний, умение их использовать на занятиях настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- развитие важных качеств: реакция на движущийся объект, быстрота мышления, принятие решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация и распределение внимания;
- общее укрепление и оздоровление организма;
- развитие лидерских качеств, уверенности в себе, навыков сотрудничества и взаимопонимания, воспитание целеустремленности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

-умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Форма контроля и аттестации.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно- тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 2 штуки
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Информационное обеспечение:

- учебно - демонстрационные плакаты «Освоение приемов игры в настольный теннис», «Правила игры в настольный теннис»;
- картотека упражнений по настольному теннису;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- видеофильмы.

Методические материалы:

1. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999
2. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004

Информационные ресурсы

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

Начало обучения: - 01.09.2022

Окончание обучения: - 31.05.2023

Учебная четверть	Дата начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель	Число учебных дней	Число учебных часов
Первая четверть	01.09.22-02.11.22	03.11-09.11	9	18	18
Вторая четверть	10.11.22-28.12.22	29.01-08.01	7	14	14
Третья четверть	09.01.23-17.03.23	18.03-29.03	10	20	20
Четвертая четверть	30.03.23-31.05.23		9	18	18
		итого	35недель	70 дней	70 часов

**Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
Введение.			4
1.		Требования техники безопасности в процессе освоения программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	1
2.		История развития настольного тенниса в мире, в России	1
3.		Оборудование и инвентарь	1
4.		Основы техники игры в настольный теннис	1
Общая физическая подготовка.			8
5-6.		Общеразвивающие упражнения без предметов	2
7-8.		Общеразвивающие упражнения с предметами	2
9-10.		Подвижные игры и эстафеты	2
11-12.		Легкоатлетические упражнения	2
Специальная физическая подготовка.			12
13-15.		Упражнения для развития силы	3
16-18.		Упражнения для развития быстроты.	3
19-21.		Упражнения для развития ловкости	3
22-24.		Упражнения для развития выносливости	3
Избранный вид спорта (техническая подготовка)			44
25-28.		Базовая техника. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки.	4
29-32.		Базовая техника. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой	4
33-36.		Базовая техника. Овладение базовой техникой с работой ног.	4
37-40.		Базовая техника. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	4
41-56.		Базовая тактика. Игра на столе с	16

		тренером-преподавателем (партнером)	
57-68.		Самостоятельная подготовка	12
69-70.		Итоговая аттестация	2
		итого	

Оценочные материалы

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа	Сгибание рук в упоре лежа
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

Контрольные испытания для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 раз и более
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 раз и более
«чеканка» отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25раз и более
подбивание мяча на ракетке об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15раз и более
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40раз и более

