

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание учебного плана.....	7
4. Календарный учебный график.....	12
5. Оценочные материалы.....	13
6. Методические материалы.....	13
7. Условия реализации программы.....	15
8. Список литературы.....	16
9. Приложения.....	17

1. Пояснительная записка

Настольный теннис (пинг-понг) — спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником или же, отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех континентах.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Особенностями программы являются:

- программа рассчитана на 3 года обучения, возраст детей 9-17 лет;
- разработана с учетом самых новейших изменений в правилах игры;
- физкультурно-спортивная направленность программы;
- модифицированный вид.

Цель программы: развитие умственных, физических и творческих способностей, обучающихся через занятия настольным теннисом, приобщение к миру спорта, как неотъемлемой части мировой культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Физкультурно-спортивная направленность реализуется по программе обучения со сроком реализации до 3 лет: группы начального обучения, подготовительные для детей младшего школьного возраста и учебно-тренировочные группы для детей среднего и старшего школьного возраста. Программный материал составляется отдельно для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Данная программа способствует формированию ценностно-смысловых, коммуникативных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования. В

процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Объем и срок выполнения программы

Срок реализации – 3 года.

Программа рассчитана на 36 учебных недель в год.

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющих медицинский допуск к спортивным занятиям.

Наполняемость групп 15 человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- подготовительный этап – 1-й год обучения;
- начальная подготовка – 2-й год обучения;
- учебно-тренировочный процесс – 3-й год обучения.

Форма занятий групповая.

Режим занятий

Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку *2 раза в неделю по 2 академических часа для 1-го года обучения и 3 раза в неделю по 2 академических часа для 2-го и 3-го года обучения.*

Нагрузка в год – для 1-го года обучения составляет 144 часа, для 2-го и 3-го года обучения 216 часов, с продолжительностью учебного занятия 45 мин с перерывом на перемену 10 мин.

Формы и методы обучения

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие **методы обучения**:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 2);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки.

Формы учебной и воспитательной деятельности:

- практические занятия;
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);
- познавательная деятельность;
- спортивно – игровая деятельность.

2. Учебный план занятий

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Роль занятий настольным теннисом в здоровье детей и личностном развитии человека.	2	-	2
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в России. Любительский и профессиональный теннис в России. Всероссийская федерация настольного тенниса.	2	-	2
3.	Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Инвентарь. Спортивная одежда для занятий настольным теннисом.	1	-	1
4.	Гигиена. Значение утренней зарядки, водных процедур. Использование естественных факторов для повышения сопротивляемости организма. Самоконтроль спортсмена.	3	-	3
5.	Организация самостоятельных занятий дома и их роль. Упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов. Имитация ударов, подач и передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах.	2	-	2
6.	Основные сведения о технике настольного тенниса. Техника ударов. Удары подрезкой. Топ-спин. Техника подач. Прием подач.	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей. Использование других видов спорта: бег, прыжки, лыжи, плавание и т.д. по возможности.	-	50	50
8.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Использование имитационных упражнений. Применение тренажеров.	-	68	68
9.	Технико-тактическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Индивидуализация стиля игры. Сложные подачи и прием. Разновидности способов передвижения.	-	70	70
10.	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	-	4	4
11.	Участие в соревнованиях. Соревнования в группах.	-	10	10

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов
---	---------------	------------------

п/п				
		Теория	Практика	Всего
1.	Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Роль занятий настольным теннисом в здоровье детей и личностном развитии человека.	2	-	2
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в России. Любительский и профессиональный теннис в России. Всероссийская федерация настольного тенниса.	2	-	2
3.	Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Инвентарь. Спортивная одежда для занятий настольным теннисом.	1	-	1
4.	Гигиена. Значение утренней зарядки, водных процедур. Использование естественных факторов для повышения сопротивляемости организма. Самоконтроль спортсмена.	3	-	3
5.	Организация самостоятельных занятий дома и их роль. Упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов. Имитация ударов, подач и передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах.	2	-	2
6.	Основные сведения о технике настольного тенниса. Техника ударов. Удары подрезкой. Топ-спин. Техника подач. Прием подач.	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей. Использование других видов спорта: бег, прыжки, лыжи, плавание и т.д. пол возможности.	-	50	50
8.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Использование имитационных упражнений. Применение тренажеров.	-	68	68
9.	Технико-тактическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Индивидуализация стиля игры. Сложные подачи и прием. Разновидности способов передвижения.	-	70	70
10.	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	-	4	4
11.	Участие в соревнованиях. Соревнования в группах.	-	10	10

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Значение систематических занятий физкультурой и спортом для всестороннего развития и здоровья человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	2	-	2

2.	Итоги выступления российских спортсменов на международных соревнованиях. Просмотр и разбор.	2	-	2
3.	Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Инвентарь.	1	-	1
4.	Гигиена, режим дня, закаливание. Использование естественных факторов для повышения сопротивляемости организма. Самоконтроль спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность и витаминизация пищи.	3	-	3
5.	Организация самостоятельных занятий дома и их роль. Упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов. Имитация ударов, подачи и передвижений перед зеркалом, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах.	2	-	2
6.	Современные тенденции в развитии техники и тактики игры. Индивидуализация планирования подготовки. Различия ударов, сложные подачи. Атаки как основа тактических действий. Парные игры. Тактика и стратегия личных и командных соревнований.	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка. Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.	-	40	40
8.	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Комплекс упражнений на развитие наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.	-	60	60
9.	Техническая подготовка. Индивидуализация на основе личностных особенностей развития. Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов и подачи. Совершенствование арсеналов атакующих приемов.	-	72	72
10.	Инструкторско-судейская практика.	-	12	12
11.	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	-	4	4
12.	Участие в соревнованиях.	-	14	14
	ИТОГО ЧАСОВ:	14	202	216

3. Содержание учебного плана

І год обучения

1. Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.

- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

- Правила поведения на занятиях.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировок.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Простейшие упражнения по усвоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, на занятиях с тренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры в группе, на столе.
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловищем в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке или перекладине подъем согнутых или прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время 20 м, 30 м, челночный бег 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.2. Специальная физическая подготовка

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

Для развития мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса;
- метание теннисного мяча на дальность, точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

2.3. Техническая подготовка

на возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: 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: 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 выбрасываемыми (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

После усвоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой 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.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов.

Учащиеся групп 2 и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие в соревнованиях и участвуют в соревнованиях-тестированиях по физической подготовке.

II год обучения

1. Теоретическая подготовка

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах. Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки, расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание и т.д.

2.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения результатов в данном виде спорта. Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров.

2.3. Технико – тактическая подготовка

Имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение удара контрнакатом. Отличие контрналката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров, игра с партнером. Пути повышения быстроты вращения мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Необходимо сначала добиться наиболее сильного вращения в одном, а затем в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижения.

Разучивание техники укороченного удара с подброски.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

III год обучения

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физкультуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ – спину.
- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства. Основные приемы современной атаки контр – топ – спин.
- Топ – спин удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача». Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

- Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

- Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

- Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжается работа по развитию специальных физических качеств и способностей. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа обучения.

2.3. Техника – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине с разнообразной маскировкой.

Тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двушажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счет. Участие в официальных соревнованиях.

4. Календарный учебный график

1-й год обучения

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	23	22	28	27	23	23	22	26	24	-	-	-	216

2-й год обучения

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	23	22	28	27	23	23	22	26	24	-	-	-	216

3-й год обучения

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	
Количество занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	23	22	28	27	23	23	22	26	24	-	-	-	216

5. Оценочные материалы

Основными принципами оценки индивидуальных образовательных достижений, обучающихся являются:

- единые процедура и технология оценивания,
- достоверность используемых данных,
- соблюдение морально-этических норм при сборе и оценивании предоставляемой информации.

В практической деятельности текущий контроль за технической подготовленностью осуществляется на основании визуального наблюдения, прежде всего по показателям эффективности и освоенности техники.

Промежуточная полугодовая и промежуточная годовая аттестации обучающихся проводятся посредством выполнения и оценки контрольных нормативов. (**Приложение 1**)

Критерии оценивания:

- **высокий уровень** – задание выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко;
- **средний уровень** – задание выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;
- **низкий уровень** – совершается одна грубая ошибка, ведущая к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному и неуверенному выполнению данного движения.

6. Методические материалы

Большое значение для реализации целей подготовки теннисистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия- практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя.

На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия. Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2*45 минут. и 3*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению.

7. Условия реализации программы

К занятиям допускаются обучающиеся при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям по данному виду спорта.

Условия проведения занятий:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренный спортивный зал (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- исправный инвентарь и оборудование;
- одежда должна быть спортивной, легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – день или вечер (но не раньше, чем через 1,5 - 2 часа после еды);

— противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.

Материально – техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 2штуки;
- теннисные столы - 6 штук;
- сетки для настольного тенниса – 6 штук;
- гимнастические маты – 4 штуки;
- гимнастическая стенка;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

8. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М., 2006 г.
4. Гришин В.Г. – Игры с мячом и ракеткой – пособие воспитателя старших групп детского сада – М., «Просвещение» - 82.
5. Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования – М., Школа Пресса, 2007 г.
6. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
7. Морозова А.А. Невская ракетка – программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2006 г.
8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Официальный сайт Федерации настольного тенниса России	http://www.ttfr.ru
Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса	http://www.ittf.com

**Нормативы по технической подготовленности обучающихся
детского объединения «Настольный теннис»**

1 год обучения

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень освоения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	30-60 20-29 15-19	высокий средний низкий
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	30-60 20-29 15-19	высокий средний низкий
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	30-40 15-29 10-14	высокий средний низкий
4	Игра накатами справа по диагонали	10 и более от 7 до 9 от 4 до 6	высокий средний низкий
5	Игра накатами слева по диагонали	10 и более от 7 до 9 от 4 до 6	высокий средний низкий
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	8 и более от 5 до 7 от 2 до 4	высокий средний низкий
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	8 и более от 5 до 7 от 2 до 4	высокий средний низкий
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6 5 4	высокий средний низкий

2 год обучения

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень освоения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	61-80 30-60 20-29	высокий средний низкий
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	61-80 30-60 20-29	высокий средний низкий
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	41-60 30-40 20-29	высокий средний низкий
4	Игра накатами справа по диагонали	15 и более от 10 до 14 от 7 до 9	высокий средний низкий
5	Игра накатами слева по диагонали	15 и более	высокий

		от 10 до 14 от 7 до 9	средний низкий
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	11 и более от 8 до 10 от 5 до 7	высокий средний низкий
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	11 и более от 8 до 10 от 5 до 7	высокий средний низкий
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	7 6 5	высокий средний низкий

3 год обучения

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень освоения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	81-100 61-80 30-60	высокий средний низкий
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	81-100 61-80 30-60	высокий средний низкий
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	61-80 41-60 30-40	высокий средний низкий
4	Игра накатами справа по диагонали	20 и более от 13 до 19 от 8 до 12	высокий средний низкий
5	Игра накатами слева по диагонали	20 и более от 13 до 19 от 8 до 12	высокий средний низкий
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15 и более от 10 до 14 от 6 до 9	высокий средний низкий
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15 и более от 10 до 14 от 6 до 9	высокий средний низкий
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6 5	высокий средний низкий