

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Чердаклинский Центр дополнительного образования
(МКУ ДО Чердаклинский ЦДО)

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «28» 08 2019 г
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»**

срок реализации: 1 год

Возраст: 1 год 12 -15 лет

1 год 144 (2раза x 2 часа)

Автор-составитель
Белюсов А.Б.,
педагог дополнительного образования

2019 год.

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (1-й год обучения).....	9
3. Содержание тем учебного курса (1-й год обучения).....	10
4. Календарный учебный график.....	21
5. Диагностика достижений.....	44
6. Литература.....	48

Пояснительная записка.

Образовательная программа дополнительного образования детей объединение «Настольный теннис» предназначена для обучения детей игре в настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» нацелена на развитие физических способностей молодого поколения. Создана в МКУ ДО Чердаклинском ЦДО детей по виду детского учебного объединения, цель, которого научить детей играть в настольный теннис, правильно двигаться при игре. Дать возможность почувствовать радость победы над маленьким белым теннисным мячиком. Помочь приобщить себя к здоровому образу жизни. Дать почувствовать принцип: «Движение - это жизнь!». А разумное движение, т. е. осознанное – даёт ещё возможность ощутить в игре в настольный теннис свою значимость, «весомость», быть лидером в своей группе, в объединении в целом. Правильные движения юного теннисиста, понятие этой игры, умение собраться в нужное мгновение в игре в доли секунды, в конечном итоге очень ему пригодятся в любой жизненной ситуации. Объединение «Настольный теннис» даёт детям то, что не в полной мере даёт основной курс программы. Длительное нахождение ребёнка у компьютера лишает тех радостей, которые он может приобрести при игре в настольный теннис.

Особый упор следует делать на воспитание в юных спортсменах любви и уважения к своему родному посёлку, району, области, Родине. Только через воспитание уважение своему родному посёлку возможно подойти к формированию нравственно здоровой, творчески активной личности.

Нормативная база

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
3. СанПин 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждена приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере

ЦЕЛИ:

- Обучить детей игре в настольный теннис;
- стремиться повышать спортивный уровень;
- добиваться результативности через участие в районных, областных соревнованиях; -стремится к достижению спортивных разрядов, повышение спортивного мастерства.

Задачи программы:

Обучающие задачи 1 года обучения:

- научить детей правильно пользоваться ракеткой для игры настольный теннис (н/т), соблюдать технику безопасности в зале около теннисных столов во время обучения;
- научить детей последовательности всех действий и движений при игре в н/т;

Воспитывающие задачи 1 года обучения:

- воспитывать чувство уважения к тренеру, его спортивному мастерству, а так же чувство уважение детей друг к другу, соблюдать принцип: « уважай любого соперника, даже если он намного слабее тебя!»
- воспитывать интерес к игре в н/т на фактах славной традиции объединения (сильный игрок помогает более слабому в освоение сложных элементов игры);

Развивающие задачи 1 года обучения:

- развивать природные задатки и способности детей (восприятие, образное мышление, память на правильное движение ног, рук, положение тела);
- разработку играющей руки, кисти).

Обучающие задачи 2 года обучения:

- научить пользоваться правилами судейства при игре в н/т;
- научить подавать подачи при игре в н/т, ознакомить с классификацией и особенностями видов подач;
- научить составлять тактический план проведения игры с учётом своих сильных сторон и слабых сторон противника;

Воспитывающие задачи 2 года обучения:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, к физической культуре, к специальным упражнениям для улучшения своих показателей в игре;
- воспитывать стремление к постоянному совершенствованию и росту спортивного мастерства под девизом «красивые и правильные движения, красивая игра- очень красиво смотрится, особенно со стороны сверстников и сверстниц!»;

Развивающие задачи 2 года обучения:

- развивать способности в составлении тактического плана игры;
- развивать способности анализировать ход встречи и делать соответствующие выводы по корректировке дальнейшего хода встречи.

Обучающие задачи 3 года обучения:

- научить пользоваться профессиональной лексикой, терминологией, относящей к игре в н/т;
- научиться пользоваться специальной литературой, самостоятельно работать по повышению своего спортивного уровня игры (мастерства).

Воспитывающие задачи 3 года обучения:

- воспитать настойчивость, терпение, внимание;
- воспитывать умение доводить свой замысел, свою встречу до победы.

Развивающие задачи 3 года обучения:

- способствовать развитию творческой изобретательности и мышлению в ходе игровых встреч с каждым новым соперником;
- развивать творческое отношение к этому виду спорта

Условия, необходимые для успешного усвоения воспитанниками программы:

1. Постановка конкретных, реальных задач и продуманность путей их решения
2. Творческая активность детей на самостоятельный поиск путей решения игровых ситуаций.
3. Акцент на практическую деятельность воспитанников по изучению техники и теории игры в настольный теннис.

4. Индивидуальность и строгое дифференцирование обучения.
5. Выявление и учёт возрастных и личностных особенностей воспитанников.
6. Развитие здоровой конкуренции по средствам проведения товарищеских встреч, турниров районных и областных соревнований.

Методы работы:

- словесные (объяснения);
- практические задания (самостоятельное выполнение заданий по отработке определенных движений, подач, приёмов мяча);
- индивидуальные задания (отдельным ученикам при невыполнении отдельных тренировочных элементов даётся дополнительное индивидуальное задание для успешного их усвоения);
- метод организации воспитывающей среды (чистота, порядок в спортивном зале, расстановка теннисных столов, внешний вид педагога-тренера);
- основные характеристики окружающей среды, положительно влияющие на процесс тренировочной работы в объединении «настольный теннис»;
- различные методы контроля (предварительный, текущий, итоговый, тесты, и т.д.).

Программа даёт возможность воспитанникам расширить свои знания в других областях школьного общеобразовательного цикла

Межпредметная связь:

С историей:

На занятиях воспитанники знакомятся с историей возникновения игры в настольный теннис

Узнают о победителях областных, российских, европейских, и мировых чемпионатах.

Со словесностью:

Воспитанники знакомятся с терминами, которые используются при игре в настольный теннис, а также правильное их произношение и применение при игровых встречах.

С физической культурой:

Воспитанники узнают о понятии «здоровый образ жизни», узнают всё необходимое для совершенствования своего юного организма. Крепкое физическое здоровья теннисиста- залог его дальнейших спортивных успехов.

С математикой: (геометрией)

Воспитанникам на занятиях приходится просчитывать в уме траекторию полётов мяча под различным углом, с различной скоростью, а также с разных углов теннисного стола.

С социальной практикой:

Воспитанникам дают понятия о правилах хорошего тона о правилах поведения на занятиях на турнирах и соревнованиях различного уровня

Основные принципы обучения:

- Принципы созидательности, творческой активности и самостоятельности воспитанника при руководящей роли педагога;
- принципы наглядности;
- принципы рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм занятий с воспитанниками.

Основные принципы построения программы.

Обучение воспитанников игре в настольный теннис проводится строго согласно образовательной программе дополнительного образования детей объединения «Настольный теннис», в соответствии с учебно-тематическим планом обучения.

Основной принцип построения программы это соответствующий настрой объединения на поиск, изучения активизации интереса воспитанников и стремление их к самосовершенствованию.

Принцип: от простого к сложному.

В процессе изучения учебных тем на занятиях накапливается практический опыт, который в дальнейшем используется в освоение более сложных разделов программы, это несомненно способствует постепенному освоению более сложных приемов игры.

Принципы индивидуального подхода.

Обучение воспитанников проводится индивидуально в зависимости от особенностей характера, возраста, с учётом их стремления и интереса к изучаемому новому приёму игры.

Принцип наглядности.

У всех воспитанников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая, в следствии этого мышление юных теннисиста воспринимает и фиксирует любой показанный приём педагогом на занятии.

Принцип системности и последовательности.

Процесс обучения на занятия строится таким образом, чтобы учебная деятельность была связана со всеми сторонами воспитательной работы, а овладения новыми знаниями, новыми приёмами опирается на то, что уже освоено.

Принцип воспитывающего обучения.

В процессе обучения воспитанники учатся умению правильно общаться друг с другом чувство уважения к старшим.

Принцип охраны жизни здоровья воспитанников.

Данный принцип означает, что основные требования предъявляются к педагогу, который обучает воспитанников соблюдению техники безопасности при нахождении в спортивном зале во время тренировочных занятий, при проведении спортивных соревнований.

Образовательная программа дополнительного образования детей объединение «Настольный теннис» рассчитана на четырёх годичный курс обучения.

Учебный план первого года обучения.

№№ занятий	№ блока	Наименования блока	Кол-во часов (по видам)					
			всего	учебные				контрольные
				Т	ПР	ИНД.	Р	С
1-6	1	Понятие об игре в настольный теннис.	12	6	6	-	-	-
7-30	2	Подача мяча в н/т. Виды подачи.	48	11	13	13	2	-
31-62	3	Виды ударов. Техника ударов.	64	6	25	28	2	2
63-78	4	Правила судей- ства.	20	4	6	4	2	4
		Итого	144	27	60	45	6	6

Содержательная часть программы 1^{ого} года обучения.

Раздел 1.

Понятия об игре в настольный теннис.

Цель-знакомство с игрой в настольный теннис.

Задачи:

образовательные:

- обучение детей правильно держать ракетку;
- обучение правильно двигаться около теннисного стола и в зале

воспитательные:

- воспитание уважения к тренеру, его мастерство, уважение детей друг к другу

развивающие:

- развитие памяти, образного мышления на правильное движение рук, ног, положение тела.

На изучение раздела отводится: 12 часов, из них теория -6 часов, практические занятия-6 часов.

Темы

Техника безопасности играющих в зале. Правильное перемещение играющего в зале и около стола.

Задачи:

- обучение детей правильно перемещаться около стола, в зале;
- обучение детей правильно держать ракетку и совершать ей безопасные движения;
- воспитывать уважительное отношение к тренеру, друг к другу,
- воспитывать бережное отношение к инвентарю;
- развитие памяти на правильное движение рук играющего.

Игра в настольный теннис. Перемещение теннисиста. Предупреждение травм. Движение ног. Движение рук.

Занятия проходят с объяснением теории, а затем показывается практически.

На изучение этих двух тем отводится: теория-4 часа, практические занятия -2 часа.

Темы

Выбор ракетки и способы её держания.

Задачи:

- обучение детей правильно подобрать ракетку;
- воспитание бережного отношения к ракетке;
- развивать память и мышление на правильное держание ракетки.

Виды ракеток.

Понятие об основании ракетки, их особенностях. Виды накладок.

Особенности накладок. Виды ручек ракетки. Особенности накладок. Виды ручек ракетки.

Особенности ручек. Способы держать ракетки. Занятия проходят практически с применением спец. литературы и набора ракеток-журнал ФИТР «настольный теннис» г. Москва(1999-2005) Рождественский каталог «Донник» 2005г. г. Москва компания «Спорт-хоолл»

На изучение темы отводится практическое занятие-2 часа

Тема

Разминка теннисиста. Задачи разминки.

Задачи:

-обучение детей правильно разогреть тело, играющую руку;

-воспитание дисциплинированности, обязательности,

-развитие у детей стремления к правильным специальным упражнением для разогревания играющей руки;

Специальные упражнения для разминки. Имитационные движения рук, ног.

Постепенное разогревание тела. Занятие проходит практически с показом постепенно всех видов упражнений в течении 2 часов

Тема.

Гигиена спортсмена, самоконтроль за собственным пульсом сердца, общим самочувствием;

-воспитание дисциплинированности у учащихся;

-развитие у детей требовательности к чистоте тела, его одежда, второй обуви.

Гигиена дома. Гигиена в зале. Режим дня. Спортивная одежда. Правильное движение рук, ног. Контроль за количеством ударов сердца. Понятие о нагрузках.

Занятие проходит в виде собеседования и доступной форме объясняется всё, что касается этой темы в течении 2 часов

Раздел 2.

Подача мяча в настольном теннисе.

Виды подач.

Цель- знакомство с видами подач в настольном теннисе и способы их выполнения.

Задачи:

образовательные

-обучение детей последовательности действий при подаче; ознакомление с классификацией и особенностями видов подач;

Воспитательные:

-воспитание терпения и внимания:

Развивающие:

-развитие правильного движения рук, ног, тела при проведении подач.

На изучение этого раздела отводится: всего-48 часов, из них : теория-

11 часов, практические занятия-22 часа, индивидуальные занятия -13, на соревнования в группе-2 часа.

Тема.

Знакомство с видами подач

Задачи:

- обучение детей правильной стойки при каждом виде подачи;
 - воспитание внимание при подачи мяча:
 - развитие правильного движения подающей руки, амплитуда движения.
- Роль подачи в игре. Классификация видов подач, характеристика каждого вида подач.

На изучение этой отводится: теория- 2 часа, практические занятия -4 часа.

Тема.

Подача накатом справа.

Положение тела. Постановка и перемещение ног. Движение рук: подающей и свободной при отработке подачи.

Угол наклона ракетки при изучении этой подачи: (вверх). Движение идут справа.

На изучение этой темы отводится : теория-2 часа, практические занятия-2 часа, индивидуальные занятия 2-часа

Тема.

Подача накатом слева.

Задачи:

- обучение детей правильной стойки при проведении этой подачи:
 - воспитания терпения и внимания;
 - развитие правильного движения рук, ног и тела.
- Положение тела. Постановка и перемещение ног. Движение рук: подающей и свободной при отработке подачи. Угол наклона ракетки при изучении этой подачи (вверх). Движение идут слева.

На изучение этой темы отводится :практические занятия -2 часа, индивидуальные- 2 часа.

Тема.

Подача подрезкой справа.

Задачи:

- обучение детей правильной стойки при изучении этой подачи;
 - воспитание терпения и внимания;
 - развитие правильного движения рук, ног и тела.
- Положение тела. Постановка и перемещение ног. Движение рук: подающей и свободной при отработке подачи. Угол наклона ракетки при движении вниз справа. Скорость движения ракетки.

На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа.

Тема.

Подача подрезкой слева.

Задачи:

- Обучение детей правильной стойки при изучении этой подачи;
- Воспитание терпения и внимания;
- развития правильного движения рук, ног, тела.

Положения тела. Постановка и перемещение ног. Движение рук: подающей и свободной при отработке подачи. Угол движения ракетки вниз слева. Скорость движения ракетки.

На изучение этой темы отводится: практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа.

Темы: «Знакомство с видами подач», «Подача накатом справа», «Подача накатом слева», «Подача подрезкой справа», «Подача подрезкой слева» - очень важные и требуют очень тщательного изучения индивидуально. В начальной стадии обучения допускается отработка всех видов подач только с тренером - педагогом. Эти базисные знания в изучении игры в настольный теннис очень тщательно отрабатываются, сначала имитационно у зеркала доводя все движения до автоматизма.

Затем все движения проверяются за теннисным столом. По каждому виду подачи ребёнок должен показать тренеру правильные движения. Лишь после освоения данной подачи, разрешается изучение следующей. При изучении тем всегда есть разделение играющих по уровню освоения материала. Поэтому тренинг - партнёром у слабого игрока может быть игрок более подготовленный. Так идёт дополнительное усвоение и отработка материала. Лишь после изучения этих тем индивидуально с каждым обучающимся происходит дальнейшее изучение тем раздела №2.

Для лучшего усвоения этих тем дети знакомятся с печатными материалами (специальной литературой).

1 «Современный настольный теннис» А.Н. Амелин.

2 «Настольный теннис» А.Н. Амелин, В.А. Пашин.

Тема.

Смена направления вращения мяча при подачах.

Задачи:

-обучение детей менять сойки теннисиста при смене подачи;

-воспитание внимания и дисциплинированности;

--развитие правильного движения рук, ног, тела.

Положение тела. Постановка и перемещение ног. Движение рук: подающей и свободной при подаче с боковым вращением мяча и смена всех движений на подачу плоским ударом.

Смена верхнего вращения мяча на нижнее вращение мяча с соответствующим изменением всех движений тела, ног, рук.

На изучение этой темы отводится: теория -1 часа, практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 1 час.

Тема

Умение чередовать длину подачи мяча.

Задачи:

-обучение видеть стол и игровую ситуацию;

-воспитание внимания и активности;

-развитие правильного движения рук, ног, тела;

чередование длинных подач в углы стола на короткие крученые, падающие около сетки, в зависимости от нахождения противника около стола.

На изучение этой темы отводится: теория -1 час, практические занятия – 2 часа,
индивидуальные занятия – 1 час.

Тема.

Поддачи, направленные на непосредственный выигрыш мяча.

Задачи:

- обучения детей предвидеть ситуацию после проведённой подачи;
 - воспитание терпения и настойчивости;
 - развитие правильных движений, ног, рук, тела.
- Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Сложное вращение мяча ракеткой.
Трудности при приёме такого мяча.

На изучение этой темы отводится: , практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа.

Тема.

Поддачи, обеспечивающие ввод в игру своих сильнейших приёмов.

Задачи:

- обучение детей предвидеть ситуацию после проведения сильной подачи;
 - воспитание терпения и трудолюбия;
 - развитие правильных движений ног, рук, тела.
- Допустим, сильная сторона- плоский удар справа. Быстрая подача накатом справа с дополнительным вращением обеспечивает, при приёме мяча противникам завышение мяча над столом, что позволяет сделать завершающий сильный плоский удар справа.
Допустим, сильная сторона –удар накатом слева.
Подача сильной подрезкой слева даёт возможность провести этот приём.
На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа.

Тема.

Поддачи, сдерживающие противника.

Задачи:

- обучение детей предвидеть ситуацию после проведённой правильной подачи;
 - воспитание терпения и трудолюбия;
 - развитие правильных движений ног, рук, тела.
- Допустим, левая сторона слабая у противника. Поддачи с сильными разными вращениями подаются на эту сторону. Допустим, правая сторона слабая у противника. Поддачи с сильными разными вращениями подаются на эту сторону. Прочие варианты слабых сторон противника и варианты типов подач рассматриваются отдельно.
На изучение этой темы отводится: практические занятия – 2 часа.

Темы занятий:

«Смена направлений вращения мяча при подачах», «Умение чередовать длину подачи мяча», «Подачи, обеспечивающие ввод в игру своих сильных приёмов» - сначала рассматривается отдельно с каждым обучающимся. Он с помощью тренера осваивает новые понятия, новые элементы из теории подач. Затем по этим темам проводится групповой урок. Он позволяет экономить учебное время, воспитывать обучающихся в духе коллективизма, организовывать, дисциплинировать всю группу. На групповых уроках занимающиеся разучивают имитационные упражнения, повторяют отдельные элементы техники, выполняют отдельные подготовительные упражнения с мячом. Педагог- тренер может широко применять метод соревнования при выполнении каждой темы изучения. Перед групповым уроком должна стоять конкретная задача. В нём обучение новым элементам должно сочетаться с повторением и закреплением знаний, полученных ранее.

Раздел 3.

Виды ударов. Техника ударов.

Цель– знакомство с видами ударов и техника их исполнения.

Задачи:

образовательные:

-обучение детей последовательности действий при ударе, ознакомление с особенностями ударов;

воспитательные:

-воспитание терпения и внимания;

развивающие:

-развитие правильного движения рук, ног, тела при проведении удара.

На изучение этого раздела отводится: всего-64 часа из них: теория- 11 часов, практические занятия- 22 часа, индивидуальные занятия – 13 часов, на соревнования в группе- 2 часа.

Тема.

Хватка ракетки.

Задачи:

-обучение детей правильно держать ракетку;

-воспитание внимание и терпения;

-развитие правильного движения рук, ног, тела при проведении удара.

Хватка- способ держания ракетки. Виды хваток. Достоинства и недостатки каждой разновидности хваток. Расположение пальцев при каждой хватке.

Контроль за степенью напряжения руки и пальцев при изучении каждой хватки. Постановка ног и тела при совершении удара.

На изучение этой темы отводится: практические занятия – 4 часа, индивидуальные занятия – 4 часа.

При изучении этой темы тренер- педагог особенно тщательно проводит индивидуальные занятия с каждым обучающимся. Разъясняет и показывает, чтобы дети освоили материал, закрепили, а затем уже развивали эти знания на практических занятиях.

Тема.

Европейская хватка.

Задачи.

- обучение детей европейской хватке;
- воспитание внимания, терпения;
- развитие правильного движение ног, рук, при игре.

Европейская хватка - держание ракетки горизонтально. Достоинство этой хватки. Расположение пальцев при европейской хватке. Движение руки при европейской хватке. Контроль за степенью напряжения руки и пальцев при европейской хватке.

На изучение этой темы отводится: практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа.

Тренер педагог индивидуально при изучении этой темы делает постановку руки с ракеткой европейской хваткой каждому обучающему. Затем в спарринге с партнёром каждый ребёнок практически обрабатывает полученные знания.

Тема.

Виды ударов.

Задачи:

- обучение детей с видами ударов в настольном теннисе;
- воспитание внимания и реакции;
- развитие правильного движение ног, тела при отработке ударов.

Виды ударов. Удар по восходящему мячу. Удар одновременно с отскоком мяча от стола. Удар по мячу в высшей точке отскока. Сильные и слабые стороны этих видов отскоков.

Постановка ног, тела движение рук при отработке каждого вида удара.

На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, индивидуальные занятия – 4 часа.

Основное время на изучении этой темы отводится индивидуальной работе с каждым обучающимся по отработке ударов. Идёт правильная постановка тела и ног при ударе, а так же правильное движение руками. Многое зависит от скорости руки, от скорости движение кисти и ракетки в момент соприкосновения с мячиком.

Тема.

Удар справа.

Задачи:

- обучение детей правильному удару справа;
- воспитание внимания и усердия;
- развитие правильного движения ног, рук, тела при ударе справа.

Подготовительные удары справа. Атакующие и контратакующие удары справа. Плоский завершающий удар справа. Удар накатом справа. «Топ-спин» справа. Обманный удар справа.(полутопс). Удар «стоп» справа. Защитный удар справа кручёная «свеча». Удар по «свече» справа. Удар подрезкой справа. Сильный резаный удар справа- «запил мяча».

На изучение этой темы отводится: практические занятия – 1 час, индивидуальные занятия – 2 часа.

Идёт отработка темы с каждым обучающим, а затем закрепляется на практическом занятии.

Тема.

Удар слева

Задачи:

-обучение детей правильному удару слева

-воспитание внимание и усердия;

-развитие правильного движения ног, тела, рук при ударе слева.

Удар слева. Удар «накатом» слева от локтя. Удар слева от локтя по подрезающему мячу. Контр. удары слева. Удар кистью слева по короткому мячу, заторможенному мячу. Удар «стоп» слева. Удар по «свече» слева. «Топ-спин» слева. Защитные удары слева. Удар подрезкой слева.

На изучение этой темы отводится: практические занятия – 2 час, индивидуальные занятия – 2 часа.

Идёт отработка темы с каждым обучающимся, а затем закрепляется на практическом занятии.

Тема.

Техника исполнения ударов.

Задачи:

-обучение детей технике исполнения ударов;

-воспитание внимание и дисциплины;

-развитие правильного движения тела, рук, при ударе.

Удары без вращения мяча: плоский удар, подставка.

Удары нижним вращением мяча: подрезка,

Удары с верхним вращением мяча: накат, топ- спин,

Удары с боковым вращением мяча.

На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, практические занятия – 4 часа, индивидуальные занятия – 4 часа.

Очень сложная тема в изучении игры в настольный теннис. Требует и пристального внимания, и индивидуальных занятий с каждым обучающимся.

Многократно повторяется все движения и около зеркала в зале и дома. Требуется и практические занятия. Проводится комбинированный урок. Это наиболее совершенная форма обучения и тренировки.

Группа на 4-х столах по 4 человека на стол занимаются одновременно. Первая подгруппа выполняет различные упражнения с мячом и ракеткой, вторая – изучает элементы техники ударов справа налево или наоборот. Третья и четвёртая упражняются на столах, изучая технику ударов. Выполнив задание, все подгруппы меняются местами. Из числа занимающихся, педагог выделяет себе помощника, которому поручает наблюдать за ходом обучения в одной из подгрупп.

Тема.

Принципы ударов.

Задачи:

- обучение детей правильным ударам и приёмам мяча;
- воспитание дисциплинированности и настойчивости;
- развитие правильного движения ног, тела, рук при игре.

Занятие позиции (стойки) для выполнения удара.

Каждый удар выполняется впереди туловища игрока. Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча. Движение ракетки должно быть направлено вперёд. Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.

Каждый удар должен иметь замах.

На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, практические занятия – 4 часа, индивидуальные занятия – 4 часа.

На изучение этой темы рекомендуется учебно-тренировочные занятия. Задача такого занятия дать воспитанникам новые знания и закрепить изученное. Тренер-педагог должен умело сочетать развитие необходимых теннисисту качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, внимания с обучением техническим приёмам и принципам игры и последовательность совершенствованием этих качеств.

Тема.

Создание условий для использования принципов игры.

Задачи:

- обучение детей игровым принципам;
- воспитание выносливости и быстроты реакции;
- развитие правильного движения ног, тела, рук в ходе игровых встреч.

Принципы справедливы для любого атакующего и защитного удара. Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надёжный в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик : быстрота полёта мяча, сила и быстрота вращения.

Для изучения этой темы отводится практические занятия -6 часов, индивидуальные занятия- 6 часов.

Тема занятий отрабатывается индивидуально с тренером, затем с партнёром играющим сильнее обучаемого. Практические занятия помогают лучше закрепить полученные знания.

Тема.

Соревнования в группе.

Задачи:

- обучение детей технике ударов;
- воспитание основных качеств теннисиста(быстрота реакции, внимательности, выносливости);
- развитие правильного движения ног, тела, рук в ходе игровых встреч.

На проведение соревнований отводится 2 часа. Подводятся итоги пройденного раздела, выясняются, что усвоено детьми, что пока не получается. Намечают по каждому обучающемуся, что конкретно нужно ему доработать в освоении этого раздела: по видам ударов и технике их исполнения.

Раздел 4.

Правила судейства при игре в настольный теннис.

Цель- знакомство с основными правилами игры;

Задачи:

образовательные:

- обучение детей основным правилам игры

воспитательные:

-воспитание внимания и терпения;

развивающие:

-развитие правильного движения ног, рук, тела при игре.

На изучение этого раздела отводится : всего- 20 часов из них: теория – 4 часа, практические занятия – 6 часа, индивидуальные занятия -4 часа, соревнования 4 часа, резерв- 2 часа.

Тема.

Правила судейства при одиночной игре.

Задачи:

-обучение детей основным правилам при одиночной игре;

-воспитание внимания и терпения;

- развитие правильного движения ног, рук, тела при игре.

Основные понятия о правилах судейства при одиночной игре. Судейские требования. Судейские термины.

Введение счёта игры. Требования к подаче. Розыгрыш мяча. Количество партий. Разминка. Правила ускорения игры. Перерыв в игре. Право выбора подачи.

Помехи при игре. Смена сторон.

На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа.

В одиночных встречах сначала подающий должен выполнить правильную подачу, затем принимающий возврат мяча, после чего подающий и принимающий поочерёдно выполняют правильные возвраты.

Тема.

Правила судейства при парной или смешанной встрече.

Задачи:

-обучение детей основным правилам судейства при парной игре;

-воспитание внимания и терпения;

-развитие правильного движения ног, рук, тела при парной игре.

Основные понятия о правилах судейства в парной игре. Судейские требования. Судейские термины. Требования к подаче. Розыгрыш мяча. Количество партий. Разминка. право выбора стороны, подачи.

Перед каждой партией парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна выбрать, кто из них сделает это, и в первой партии встречи принимающая пара должна решить, кто из них будет первым принимать. Подающий производит подачу, принимающий отбивает, затем отбивает партнёр подающего, после чего отбивает партнёр принимающего, и наконец отбивает подающий. Далее каждый из играющих поочерёдно отбивает мяч в указан-

ной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

На изучение этой темы отводится: теория -2 часа, практические занятия – 2 часа, индивидуальные занятия – 2 часа

Тема.

Правила ведения счёта игры.

Задачи:

- обучение детей правилам ведения счёта игры;
- воспитание внимания и терпения;
- развития правильного движения ног, рук, тела при игре в настольный теннис.

Розыгрыш мяча. Очередность подачи. Счёт в ходе игры. Объявление счёта (голосом или механически).

На изучение этой темы отводится: практические занятия – 2 часа.

Тема.

Проведение соревнований между участниками группы.

Задачи:

- обучение детей правилам судейства игры;
- воспитание внимания и терпения;
- развитие правильного движения ног, рук, тела при одиночной игре.

На проведения соревнований отводится 4 часа. Соревнования это подведение итогов изучения раздела. В них выявляется у каждого обучающегося, что им усвоено хорошо и что-то не достаточно. Тренер-педагог в течении проведения соревнований делает для себя пометки для каждого обучающегося о степени усвоения пройденного изученного материала.

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Понятие об игре в настольный теннис – 12 ч								
1	сентябрь	17	15.00-17.00	лекция	2	Техника безопасности	МОУ Новобелоярская СШ	Входная диагностика
2	сентябрь	19	15.00-17.00	Лекция	2	Правильное перемещение играющего в зале и около стола	МОУ Новобелоярская СШ	
3	сентябрь	24	15.00-17.00	Практикум	2	Правильное перемещение играющего в зале и около стола	МОУ Новобелоярская СШ	
4	сентябрь	26	15.00-17.00	Практикум	2	Выбор ракетки и способы её держания.	МОУ Новобелоярская СШ	
5	октябрь	1	15.00-17.00	Практикум	2	Разминка теннисиста, задачи разминки	МОУ Новобелоярская СШ	
6	октябрь	3	15.00-17.00	Лекция	2	Гигиена спортсмена, предупреждение травм, самоконтроль	МОУ Новобелоярская СШ	
Подача мяча в н/т. Виды подач- 48 ч								
7	октябрь	8	15.00-17.00	Лекция	2	Знакомство с видами подач	МОУ Новобелоярская СШ	
8	октябрь	10	15.00-17.00	Практикум	2	Знакомство с видами подач	МОУ Новобелоярская СШ	
9	октябрь	15	15.00-17.00	Практикум	2	Знакомство с видами подач	МОУ Новобелоярская СШ	
10	октябрь	17	15.00-17.00	Лекция	2	Подача накатом справа	МОУ Новобелоярская СШ	
11	октябрь	22	15.00-17.00	Практикум	2	Подача накатом справа	МОУ Новобелоярская СШ	
12	ок-	24	15.00-	Практи-	2	Подача нака-	МОУ Ново-	

	тябрь		17.00	кум		том справа	белоярская СШ	
13	октябрь	29	15.00-17.00	Практикум	2	Подача накатом справа	МОУ Новобелоярская СШ	
14	октябрь	31	15.00-17.00	Практикум	2	Подача накатом слева	МОУ Новобелоярская СШ	Зачёт
15	ноябрь	5	15.00-17.00	Практикум	2	Подача накатом слева	МОУ Новобелоярская СШ	
16	ноябрь	7	15.00-17.00	Лекция	2	Подача подрезкой справа	МОУ Новобелоярская СШ	
17	ноябрь	12	15.00-17.00	Практикум	2	Подача подрезкой справа	МОУ Новобелоярская СШ	
18	ноябрь	14	15.00-17.00	Практикум	2	Подача подрезкой справа	МОУ Новобелоярская СШ	
19	ноябрь	19	15.00-17.00	Практикум	2	подача подрезкой слева	МОУ Новобелоярская СШ	
20	ноябрь	21	15.00-17.00	Практикум	2	подача подрезкой слева	МОУ Новобелоярская СШ	
21	ноябрь	26	15.00-17.00	Лекция	2	Смена направлений вращения мяча при подачах.	МОУ Новобелоярская СШ	
22	ноябрь	28	15.00-17.00	Практикум	2	Смена направлений вращения мяча при подачах.	МОУ Новобелоярская СШ	
23	декабрь	3	15.00-17.00	Лекция	2	Умение чередовать длину подачи мяча	МОУ Новобелоярская СШ	
24	декабрь	5	15.00-17.00	Практикум	2	Умение чередовать длину подачи мяча	МОУ Новобелоярская СШ	Зачёт
25	декабрь	10	15.00-17.00	Практикум	2	Подачи, направленные на непосредственный выигрыш мяча	МОУ Новобелоярская СШ	
26	декабрь	12	15.00-17.00	Практикум	2	Подачи, направленные на непосредственный вы-	МОУ Новобелоярская СШ	

						игрыш мяча		
27	де-кабрь	17	15.00-17.00	Лекция	2	Подачи, обеспечивающие ввод в игру своих сильнейших приёмов	МОУ Новобелоярская СШ	
28	де-кабрь	19	15.00-17.00	Практикум	2	Подачи, обеспечивающие ввод в игру своих сильнейших приёмов	МОУ Новобелоярская СШ	
29	де-кабрь	24	15.00-17.00	Практикум	2	Подачи, сдерживающие противника.	МОУ Новобелоярская СШ	
30	де-кабрь	26	15.00-17.00	Практикум	2	Подачи, сдерживающие противника.	МОУ Новобелоярская СШ	
Виды ударов. Техника ударов – 64 ч								
31	де-кабрь	31	15.00-17.00	Практикум	2	Хватка ракетки.	МОУ Новобелоярская СШ	
32	январь	10	15.00-17.00	Практикум	2	Хватка ракетки.	МОУ Новобелоярская СШ	
33	январь	15	15.00-17.00	Практикум	2	Хватка ракетки.	МОУ Новобелоярская СШ	
34	январь	17	15.00-17.00	Практикум	2	Хватка ракетки.	МОУ Новобелоярская СШ	
35	январь	22	15.00-17.00	Практикум	2	Европейская хватка	МОУ Новобелоярская СШ	
36	январь	24	15.00-17.00	Практикум	2	Европейская хватка	МОУ Новобелоярская СШ	
37	январь	29	15.00-17.00	Лекция	2	Виды ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
38	январь	31	15.00-17.00	Практикум	2	Виды ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
39	февраль	5	15.00-17.00	Практикум	2	Виды ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
40	февраль	7	15.00-17.00	Практикум	2	Виды ударов	МОУ Новобелоярская СШ	

41	февраль	12	15.00-17.00	Практикум	2	Удар справа	МОУ Новобелоярская СШ	
42	февраль	14	15.00-17.00	Практикум	2	Удар справа	МОУ Новобелоярская СШ	
43	февраль	19	15.00-17.00	Практикум	2	Удар слева	МОУ Новобелоярская СШ	
44	февраль	21	15.00-17.00	Практикум	2	Удар слева	МОУ Новобелоярская СШ	
45	февраль	26	15.00-17.00	Лекция	2	Техника исполнения ударов	МОУ Новобелоярская СШ	Зачёт
46	февраль	28	15.00-17.00	Практикум	2	Техника исполнения ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
47	март	5	15.00-17.00	Практикум	2	Техника исполнения ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
48	март	7	15.00-17.00	Практикум	2	Техника исполнения ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
49	март	12	15.00-17.00	Практикум	2	Техника исполнения ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
50	март	14	15.00-17.00	Лекция	2	Принципы ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
51	март	19	15.00-17.00	Практикум	2	Принципы ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
52	март	21	15.00-17.00	Практикум	2	Принципы ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
53	март	26	15.00-17.00	Практикум	2	Принципы ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
54	март	28	15.00-17.00	Практикум	2	Принципы ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
55	апрель	2	15.00-17.00	Практикум	2	Принципы ударов	МОУ Новобелоярская СШ	
56	апрель	4	15.00-17.00	Практикум	2	Создания условий для использования принципов	МОУ Новобелоярская СШ	
57	апрель	9	15.00-17.00	Практикум	2	Создания условий для	МОУ Новобелоярская	

						использования принципов	СШ	
58	апрель	11	15.00-17.00	Практикум	2	Создания условий для использования принципов	МОУ Новобелоярская СШ	
59	апрель	16	15.00-17.00	Практикум	2	Создания условий для использования принципов	МОУ Новобелоярская СШ	
60	апрель	18	15.00-17.00	Практикум	2	Создания условий для использования принципов	МОУ Новобелоярская СШ	
61	апрель	23	15.00-17.00	Практикум	2	Создания условий для использования принципов	МОУ Новобелоярская СШ	
62	апрель	25	15.00-17.00	Практикум	2	Соревнования в группе	МОУ Новобелоярская СШ	Соревнование
Правила судейства – 20 ч.								
63	апрель	30	15.00-17.00	Лекция	2	Правила судейства при одиночной игре	МОУ Новобелоярская СШ	
64	май	2	15.00-17.00	Практикум	2	Правила судейства при одиночной игре	МОУ Новобелоярская СШ	
65	май	7	15.00-17.00	Практикум	2	Правила судейства при одиночной игре	МОУ Новобелоярская СШ	
66	май	9	15.00-17.00	Лекция	2	Правило судейства при парной или смешанной игре.	МОУ Новобелоярская СШ	
67	май	14	15.00-17.00	Практикум	2	Правило судейства при парной или смешанной игре.	МОУ Новобелоярская СШ	
68	май	16	15.00-	Практи-	2	Правило су-	МОУ Ново-	

			17.00	кум		действия при парной или смешенной игре.	белоярская СШ	
69	май	21	15.00-17.00	Практикум	2	Правила ведения счёта в игре	МОУ Ново-белоярская СШ	Итоговый зачёт
70	май	23	15.00-17.00	Практикум	2	Проведение соревнований между участниками группы	МОУ Ново-белоярская СШ	
71	май	28	15.00-17.00	Практикум	2	Проведение соревнований между участниками группы	МОУ Ново-белоярская СШ	
72	май	30	15.00-17.00	Практикум	2	Проведение соревнований между участниками группы	МОУ Ново-белоярская СШ	

Диагностика достижений воспитанников.

Без знания достигнутых результатов, как промежуточных, так и конечных, ни планирование, ни управление процессом обучения невозможно. Для выяснения этих и других вопросов используется диагностика, направленная на выявления уровня освоения изучаемого материала она помогает получить информацию о протекании и результатах учебно-воспитательного процесса.

В диагностику вкладывается более широкий и глубокий смысл, чем в традиционную проверку знаний, умений, навыков. Она включает в себя контроль проверки оценивание накопление всех полученных данных, проводится их анализ выявления тенденции, а также прогнозирование дальнейших результатов изучения на занятиях тем учебного процесса.

Диагностирование проводится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знания и до их практического применения в той последовательности, в какой проводится изучение материала.

Входная диагностика.

В начале учебного года с детьми первого года обучения проводится исходная диагностика с целью определения первоначальных знаний, умений, навыков игры в настольный теннис. Это всё определяется индивидуально с

каждым обучающимся. Как правило на 70-80% дети имеют представление об игре, как об элементарном перекидывание теннисного мячика через сетку. Не знают терминологию теннисной игры, не знают правил судейства игры, не знают, как правильно держать ракетку, как правильно ставить ноги во время подачи мяча, во время приёма мяча. Не знают, как правильно делать движения атакующей игры свободной рукой, во время подачи мяча, во время приёма мяча.

Текущая диагностика.

Проводится после изучения каждого раздела занятий для определение степени усвоения изучаемого материала. С каждым учеником проводится индивидуальная игра для выяснения, что не усвоил из темы учащийся, чтобы потом подсказать ему, где он ошибается и как это нужно исправить. Проверяются знание терминов, основные правила судейства, основные правила движения ног, рук, тела при изучение этой темы.

При проверке выясняется, что много ошибок связано с перемещением ног, основной стойкой теннисиста, с движением атакующей руки. По результатам проверки знаний учащегося происходит коррекция его ошибочных движений, показывается ещё раз правильное движение рук, ног, тела при каждой конкретной подаче или конкретного приёма мяча. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было бы продолжать занятия по изучению других тем. При повторении пройденного нельзя допускать однообразия, так как занятие становится скучным и утомительным. В конце занятий темы надо вводить такие игры, как «игра на счет», «крутиловка». Это вносит оживление, даёт активный отдых, повышает интерес к занятиям, способствует лучшему усвоению темы.

При проведении педагогической диагностике появляется дополнительный материал для полной объективной оценки возможностей воспитанника.

Важно зафиксировать и понять:

- какие изменения происходят с воспитанником в процессе обучения;
- как изменяется понимание им требований при изучении учебной программы;
- в какой помощи педагога он нуждается в первую очередь.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года её цель – проверка и учёт знаний, умений, приобретённых на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня фактической облученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей.

Итоговая диагностика.

Уже на протяжении многих лет 1 июня, в международный день защиты детей, проводятся районные соревнования по настольному теннису в возрастных группах. В группе 9-16 лет участвуют и дети, которые не посещают объединение. По итогам проведённых соревнований определяются победители, проводится анализ выступления воспитанников объединения «Настольный теннис». Как правило, победителями соревнований становятся дети из объединения, так как у них хорошая базовая подготовка и знания игры в

настольный теннис, а также хороший практический навык игровых встреч в течении учебного года. Дети знают правила судейства игры, знают и умеют занимать правильную стойку теннисиста, знают и умеют делать правильные движения атакующей и свободной рукой при подачах и при приёме мяча, знают основные термины игры. Кроме того, их отличает от остальных участников соревнований, достойное спортивное поведение во время всего спортивного процесса и во время перерывом между встречами.

Критерии диагностики освоения программы:

1 год обучения:

Формы Контроля	Уровень усвоения		
	Низкий	Средний	Высокий
Входящий	Не владеют навыками игры в настольный теннис (н/т).	Частично имеют представление о настольном теннисе, как перекидывание мяча через сетку.	Имеют представление о настольном теннисе, знают ведение счёта в игре.
Текущий	Начинают понимать н/т, могут перекидывать мяч через сетку ракеткой, могут вести счёт игры.	Владеют представлением о некоторых подачах, их приёме, знают стойку теннисиста.	В определённой степени имеют свои отработанные подачи, могут принимать некоторые сложные подачи противника.
Итоговый	Владеют навыками игры в в/т, знают терминологию в н/т. Могут вести счёт игры.	Играют в н/т достаточно стабильно, могут провести хорошую разминку справа –направо» и «слева –налево» имеют представление о судействе игры	Уверенно играют в н/т на уровне третьего юношеского разряда, владеют правилами судейства. !

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Литература

- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.