

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балуева
« 31 » мая 2021 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Пестерев Евгений Николаевич,
педагог дополнительного
образования

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание	8
4. Обеспечение	11
4.1. Методическое обеспечение	11
4.2. Материально-техническое обеспечение	13
4.3. Информационное обеспечение	14
5. Контроль образовательных результатов	15
Список информационных источников	18
Приложения	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важность занятий спортом для каждого человека ни у кого не вызывает сомнений. При регулярных физических нагрузках и тренировках состояние здоровья человека улучшается, он становится полным жизненных сил и энергии. Современные люди используют все имеющиеся возможности для того, чтобы поддержать свой организм и оздоровить его.

Но путь к здоровому образу жизни начинается с детства. Очень важно как можно раньше пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, выработать привычку к регулярным физическим упражнениям. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Специалисты считают, что задача повышения качества образования неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья детей. Только здоровая личность может качественно усвоить знания, максимально полно реализовать их и эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Программа «Настольный теннис» направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Актуальность программы

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма

Отличительные особенности программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014 г. № 41;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Обучаться по программе «Настольный теннис» могут все желающие в возрасте 8-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню разработки является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Данная программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования.

Цель программы: развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать.
2. Обучить правилам спортивного поведения;
3. Обучить технике и тактике настольного тенниса

Развивающие задачи:

1. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
3. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость.

Воспитывающие задачи:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения обучающиеся:

должны знать:

- Правила игры в настольный теннис;
- Теоретические понятия настольного тенниса;
- Технические приемы настольного тенниса.

должны уметь:

- Ориентироваться в содержании теоретических понятий (в пределах программы) и использовать их при выполнении заданий;
- Выполнять задания по инструкции педагога;
- играть на счёт (по действующим правилам);
- играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- Использовать полученные знания, умения, навыки при участии в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Обучающиеся в группы объединения «Настольный теннис» набираются по личному желанию и по заявлению родителей, если нет медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс составляет 144 часа. Форма обучения по программе - очная. Образовательный процесс в объединении «Настольный теннис» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.). Перерыв между занятиями - 10 мин. Наполняемость группы – 10-15 человек. Состав группы – постоянный. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ педагога, показ видеоматериалов, отработка приёмов мяча ракеткой, игры, тренировки, занятия – соревнования. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.
2. Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры.
3. Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с другими обучающимися в паре.

Одним из главных условий реализации программы является тесное сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включения в совместные внеучебные и досуговые мероприятия. (Приложение1)

Учебно-тематический план модуль 1

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2
3	Общая физическая подготовка	1	6	7
4	Специальная физическая подготовка	1	13	14
5	Техническая подготовка	3	10	13
6	Игры с партнером	1	10	11
7	Игры на счет в парах	1	10	11
8	Соревнования	1	3	4
	ИТОГО	11	53	64

Учебно-тематический план модуль 2

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	1	6	7
2	Специальная физическая подготовка	1	13	14
3	Техническая подготовка	3	22	25
4	Игры с партнером	1	16	17
5	Игры на счет в парах	1	12	13
6	Соревнования	-	4	4
7	ИТОГО	7	73	80

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря

Теория: Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их 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; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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 половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Теория: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Теория: Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

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

Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Методическое обеспечение

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; Круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные **педагогические принципы**:

принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

принцип сознательности и активности: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учет особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения

механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности обучающегося.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний,

умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Воспитательная работа

Задачи воспитательной работы:

-воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

-интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности Центра.

Основными формами воспитательной работы являются:

- Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
- Создание традиционных ритуалов секции (награждение победителей, премирование особо отличившихся, и т.д.).

Дидактические материалы

Подборка методической литературы по предметной деятельности

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Методический материал

- Пиктограммы по технике ударов

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни,
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”

Материально - техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом требуется:

- Зал для занятий;
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы;
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Информационное обеспечение программы осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, используют в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет-ресурсы.

Контроль образовательных результатов

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо».

Входной контроль осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов.

Аттестационный контроль осуществляется в середине учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений

- представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, основные правила игры;
- знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки,
- набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки;
- игра накатами справа по диагонали,
- игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола,
- сочетание откидок справа и слева по всему столу,
- выполнение подачи справа накатом в правую половину стола,
- выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола
- умение играть на счёт (по действующим правилам);
- умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжок в длину с места.
-

Вопросы по теоретической подготовке

1. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
2. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
3. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
4. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
5. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
6. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
7. Какие вы знаете стойки теннисиста?
8. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
9. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
10. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?
11. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
12. Какие хватки ракетки вы знаете?
13. До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?
14. До какого количества очков играют сейчас?
15. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет?
16. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
17. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
18. Какие виды подач вы знаете?
19. Что такое режим дня?
20. Сколько раз в день вы должны питаться?
21. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
22. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр?
23. Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
24. Почему появились физические упражнения?
25. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
26. Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?
32. Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?
33. Для чего нужны восстановительные мероприятия?
34. Полезно ли ходить в баню каждую неделю?
35. Какие виды ударов вы знаете?
36. Как отличить подрезанную подачу от боковой?
37. Чем отличается накат от подрезки?
38. Как поступает кислород в организм человека?
39. Как происходит вдох и выдох?
40. Как работают мышцы человека при движении?
41. Что такое скелет и для чего он нужен человеку?
42. Чем отличается закаленный человек от незакаленного?
43. Как можно закалиться водой?
44. Как можно закалиться воздухом?
45. Как нужно загорать?
46. Какое движение руки может быть при ударе справа?
47. Какое движение руки может быть при подрезке слева?
48. Что такое «завершающий» удар?
49. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?
50. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?
51. Какие вредные привычки человека вы знаете?
52. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
53. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
54. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
55. Что такое топ-спин?
56. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?

57. Какие игровые зоны вы знаете?
 58. Что такое промежуточная игра?
 59. Какие сложные подачи вы знаете?

Нормативы по физической подготовке теннисистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		12-14 лет		14-16 лет	
		рез	очки	рез	очки	рез	очки	рез	очки	рез	очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,46-8,2	76-100
2.	бег по восьмерке, сек	43-32,6	1-11	32,5-27	12-32	26,9-21	33-50	20,9-16,2	51-75	16,1-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, сек	34-23	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, сек	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	46-55	31-50	56-67	51-75	68-80	76-100
6.	Пресс, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	прыжки со скак., один за 45 сек.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скак., двойн. за 45 сек.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжки в длину, см	103-113	1-11	114-52	12-31	153-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60м. сек.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,9	11-30	10,8-10,1	31-50	10-9,1	51-75	9,0-8,5	76-100

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча лицевой стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетв.
2.	Набивание мяча обратной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетв.
3.	Поочередное набивание лицевой и обратной сторонами ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетв.
4.	Выполнение подрезки справа по диагонали стола	30 и более 20-29	Хорошо Удовлетв.
5.	Выполнение подрезки слева по диагонали	30 и более	Хорошо

	стола	20-29	Удовлетв.
6.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более 20-29	Хорошо Удовлетв.
7.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более 20-29	Хорошо Удовлетв.
8.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола	20 и более 15-19	Хорошо Удовлетв.
9.	Выполнение наката вправый и левые углы стола	20 и более 15-19	Хорошо Удовлетв.
10.	Выполнение топ – спинов справа/слева после подрезки	10 и более 5-9	Хорошо Удовлетв.
11.	Выполнение топ – спинов справа/слева после подставки	10 и более 5-9	Хорошо Удовлетв.
12.	Выполнение силовых приемов мяча справа/слева	10 и более 5-9	Хорошо Удовлетв.
13.	Выполнение подач с нижним вращением справа/слева	3 из 20 менее 3-х	Хорошо Удовлетв.

Список информационных источников

Литература для педагога:

1. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012. – Ростов-на-Дону: Легион, 2013. – 208 с.
2. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшольные учреждения) (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27).
3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М., 2010. – 301 с.
4. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175с.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. – 48с.
8. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов.– Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомо Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. – М., 2002. – 191 с.
10. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1987. – 96 с.

11. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. (Серия для педагогов, родителей и детей).

12. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. – М., 1978. – 64 с.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Настольный теннис. – 2004. - № 9; 2006. - № 8; 2007. - № 5; 2008. - № 1.
2. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. – 04/05.
3. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. – 2006/2007.
4. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. – М.: Медицина, 1983. – 80
5. Балайшите Л.Л. От семи до ... - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.
6. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. – М., 23-30 мая 2010. – 44 с.
7. 346 игр для гармоничного развития ребенка. – СПб.: Дельта, 2000. – 304 с.
8. Глязер С.В. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. – М., 1975.
9. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. – М.: Мол. гвардия, 1989. – 139 с.

Работа с родителями

Поддержка родителей – важное условие личного успеха ребенка и его педагога. Они оказывают моральную поддержку, способствуют развитию интереса детей к спорту и помощь в решении организационных вопросов работы объединения.

Работа с родителями строится по следующим направлениям:

- традиционной формой работы с родителями является родительское собрание, которых, как правило, бывает 2 в году. В начале учебного года собрание посвящено знакомству родителей с программой обучения, правилами внутреннего распорядка, расписанием учебных занятий. Встреча с родителями в конце учебного года посвящена подведению итогов.

В практику последних лет вошло участие родителей и в качестве зрителей, и в качестве участников в праздниках коллектива, соревнованиях и мероприятиях Центра.

Мониторинг эффективности воспитательных воздействий

№ п/п	Список детей	Стартовый		Промежуточный		Итоговый	
		культура поведения	характер отношений в коллективе	культура поведения	характер отношений в коллективе	культура поведения	характер отношений в коллективе
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Культура поведения:

- обладает устойчивыми моральными суждениями о нравственных поступках, имеет сформированные качества личности (доброта, взаимовыручка, дисциплина, уважение) - **3 балла**;
- имеет моральные суждения о нравственных поступках, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает – **2 балла**;
- моральные суждения о нравственных поступках расходятся с общепринятыми нормами, редко соблюдает нормы поведения - **1 балл**.

Характер отношений в коллективе

- высокая коммуникативная культура, активно участвует в создании благоприятного психологического климата - **3 балла**;
- имеет коммуникативные качества, но часто стесняется участвовать в формировании коллектива – **2 балла**;
- низкий уровень коммуникативных качеств, нет желания общаться в коллективе - **1 балл**.

