

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЛНЕЧНЫЙ»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

Рекомендована к утверждению
методическим советом
МУДО «ДДТ «Солнечный»

«___» _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор МУДО

«ДДТ «Солнечный»

_____ С.Е.Суркова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Срок реализации 2 года

Возраст детей 7-16 лет

«Утверждена»

педсоветом № _____

от «___» _____ 20__

Составитель:

педагог-организатор

Богатырева М.В.

Саратов 2017

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Принципы реализации Программы.....	7
Особенности набора детей.....	8
Новизна Программы	9
Актуальность, педагогическая целесообразность.....	10
Отличительные особенности Программы.....	13
Формы организации деятельности детей в учебном процессе.....	14
Специфика Программы.....	15
Адресат Программы.....	16
Объем и срок освоения Программы.....	17
Цель Программы.....	21
Содержание Программы.....	22
План спортивных мероприятий первый- второй год.....	31
Календарно - учебный график спортивно - массовых мероприятий на первый и второй года	39
Условия и методы реализации программы.....	41
Приложение.....	42
Список используемой литературы.....	47

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» дополнительного образования имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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.

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.

Среди факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья детей и подростков в современных условиях, наиболее значимыми являются:

- интенсивность образовательного процесса; увеличение количества стрессовых ситуаций, связанных с образовательным процессом; увеличение частоты асоциальных форм поведения;

- увеличение неблагоприятного влияния экологических факторов на растущий организм ребенка;

- снижение физической активности.

И поэтому одной из приоритетных задач становится задача-формирования культуры здорового образа жизни ребенка.

У большинства детей не сформировано положительного отношения к физической культуре, они неприучены систематически заниматься физическими упражнениями, не знают о решающей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья. Решить, отчасти эту проблему, призвана **программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.**

Физические нагрузки оказывают самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции ребенка. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, ребенок получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

В швейцарском Центре изучения проблем офтальмологии, было доказано, что настольный теннис эффективнее других дисциплин тренирует мышцы глаз. Играя в настольный теннис, ребенок постоянно следит взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом шарик еще и движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает усталость после уроков.

Кроме того, игра в настольный теннис оттачивает движения кистей до ювелирного совершенства. Настольный теннис способствует формированию аккуратного каллиграфического почерка, помогает в развитии художественных способностей. Занятия настольным теннисом особенно рекомендуются для детей, которым тяжело дается письмо и чтение.

Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Задействованы лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает игроку молниеносно реагировать на движение мяча и отвечать точным ударом.

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.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают повысить уровень физического развития и укрепить здоровье ребенка.

Принципы реализации программы «Настольный теннис»:

- принцип наглядности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип доступности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип соревновательной деятельности;

Особенности набора детей.

Прием на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится на условиях, определенных локальным нормативным актом организации дополнительного образования детей и в соответствии с законодательством Российской Федерации (ч. 5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ):

- при приеме в образовательную организацию не допускаются ограничения по полу, расе, национальности, происхождению, отношению к религии.

- принимаются любые лица без предъявления требований к уровню образования и социальному положению.

- при приеме обучающихся в спортивное объединение необходимо предоставить медицинское заключение(справку) о состоянии здоровья и возможности посещать занятия данной направленности.

Новизна Программы заключается в том, что она реализуется в условиях работы подросткового клуба и учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта того района, где расположен клуб, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа 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.

Актуальность Программы.

Программа актуальна, т.к. настольный теннис доступен всем - несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют детей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь, занимаясь настольным теннисом рядом с домом.

Программа направлена на создание условий для занятий настольным теннисом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Спортивная деятельность включает в себя общую физическую, игровую и соревновательную подготовки обучающихся. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей ребенка. С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества, создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Актуальность данной программы тесно основывается на потребностях родителей и детей в занятиях настольным теннисом, на потенциале подросткового клуба, обеспечивающего образовательную деятельность непосредственно по месту жительства ребенка. Деятельность педагога при реализации программы опирается на Федеральный закон Российской Федерации, Концепцию развития дополнительного образования.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от программы педагога дополнительного образования Кожина Э.Н г. Москва, рассчитанной на 2 года, является то, что данная программа помогает начинающим игрокам осваивать правила и приемы игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психологического здоровья, создавая условия для всестороннего развития детей.

Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования - это заинтересованность учащихся в получении знаний, добровольность, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение.

Правила игры в настольный теннис просты. Игра ведётся один на один или два на два игрока. С изучением игры дети понимают и убеждаются в том, как много существует ударов, разнообразных вращений, длины удара, направления, темпа, траектории и стараются овладеть различными приёмами и высоким мастерством.

Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи, повышая и совершенствуя свою технику.

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 товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

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, а также позволит решить проблему занятости свободного времени детей, пробудить интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Формы организации деятельности детей в учебном процессе

Форма организации детей на занятии:

групповая, индивидуальная, в парах.

Форма проведения занятий:

индивидуальное, практическое, теоретическое, комбинированное, соревновательное.

Занятия проводятся во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В основной части занятия выполняются задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Спецификой дополнительной образовательной программы является наличие разновозрастных групп детей и относительно небольшое помещение для занятий в настольный теннис.

Организация обучения имеет определенную сложность, поскольку от педагога требуются знания и умения соотносить программные требования с индивидуальными возрастными особенностями воспитанников. В разновозрастной группе все время происходит передача знаний, умений от более старших к младшим. Дети учатся у старших, перенимают навыки игры, изучают правила, быстрее осваивают этапы обучения.

Интересно влияние разновозрастной группы и на характеры детей. Робкий ребёнок, общаясь с малышами, может развить в себе лидерские качества, его собственный авторитет поднимается у него в глазах, когда он своим примером помогает другим детям. Таким образом, разновозрастная группа даёт много возможностей для личностного и спортивного роста детей.

Наличие относительно небольшого помещения требует от педагога находить пути решения для интересно и качественно проведенного занятия. В процессе занятий используется вся площадь подросткового клуба. Дети отрабатывают навыки работы с мячом на столе, у стены, а также в парах выполняя упражнения, связанные с контролем мяча.

Адресат социально-педагогической комплексной дополнительной образовательной программы.

Приоритетным адресатом деятельности клуба выступают дети и подростки, проживающие в данном микрорайоне, учащиеся МОУ СОШ № 60,63, 61,55. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-16 лет.

Программа учитывает **психолого-педагогические особенности** развития, характерные для того или иного возраста.

Ведущим видом деятельности дошкольника является ролевая игра, в которой формируется поведение, опосредованное образом другого человека.

У детей 7-ми лет свои возрастные особенности. Став первоклассником, такой ребенок перешел на новую ступень развития. В процессе учебной деятельности ребенок не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой задачи(цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. С каждым последующим годом навыки и умения ребенка совершенствуются, знания-пополняются, опыт общения с окружающими обогащается.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют активный интерес к творчеству, спорту, коммуникации, стремятся к самостоятельности. Ребенок нацелен на положительный результат, эти качества очень важны для формирования творческого потенциала, общей культуры поведения.

С 11-12 лет наступает принципиально новый возрастной этап-подростковый, который характеризуется своими особенностями, ведь ребенок уже становится взрослым по-настоящему. Как правило, подростковый период считается «кризисным». В первую очередь, это связано с происходящими в организме ребенка биологическими изменениями и

половым созреванием. Дети отличаются остротой и свежестью восприятия, любознательностью. Происходит формирование характера, расширяется круг интересов, формируется общественная направленность личности.

Главная особенность детей в возрасте 13-14 лет: они начинают считать себя взрослыми, постоянно пытаются доказать это окружающим, иногда даже заиклены на этом. Активно проявляется интерес к противоположному полу. Достаточно общительны, начинают отстаивать свою точку зрения. Порой любят больше говорить, чем делать. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение, поэтому дети хотят, чтобы их пожелания, мнения, доводы учитывались.

У детей с 15 лет формируется самосознание, самооценка своей внешности, умственных, морально-волевых качеств, стремление к получению профессии, самоутверждению, независимости. Учитывая эти особенности необходимо устанавливать психологический контакт с группой и с каждым ребенком индивидуально. Такие дети, как правило, уже определились с выбором рода деятельности, как учебной, так и досуговой. Они могут приходить в клуб, выступая в качестве помощников, организаторов досуга младших товарищей.

Объем и срок освоения Программы

Срок освоения программы- 2 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 16 лет.

Количество учащихся в группах:

1 года обучения – 12-15 человек, 2 год обучения – 10-12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час.30мин.).

Режим и продолжительность учебных занятий в объединении зависят от возраста детей, направленности Программы и должны соответствовать рекомендациям Сан ПиНом 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 №41).

для школьников занятие длиться–45мин

с обязательным перерывом–10-15 мин.

Формы обучения:

- групповые, индивидуальные
- соревнования

Объем освоения Программы:

Первый год обучения

Цель– овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

1.Обучающие задачи:

- Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
- Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

2.Развивающие задачи:

- развивать 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;

3.Воспитательные задачи:

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Второй год обучения

Цель—повышение спортивного мастерства.

1.Обучающие задачи:

- Обучить и дать дополнительные знания в области базовой техники настольного тенниса;

2.Развивающие задачи:

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

3.Воспитательные задачи:

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

4.Организационные задачи:

- Участие детей в клубных и межклубных соревнованиях.

Цель Программы:

Создание условий для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

Обучить правилам и навыкам игры в настольный теннис.

Обучить основным приёмам и тактикам игры.

Развивающие:

Развить физические способности детей, двигательные навыки, коммуникабельность.

Воспитывающие:

- Воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- **Организационные задачи**
- Организовать соревнования по настольному теннису и обеспечивать судейство.

Содержание дополнительной образовательной программы.

Организация учебной деятельности.

Объединение настольного тенниса комплектуется из детей разновозрастных групп. Учебная деятельность состоит из этапов обучения:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренеровочно - соревновательный этап.

Основная форма занятий — групповая. Возможен набор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 10-12 человек.

Формы, используемые на занятиях:

- беседа
- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная работа
- тесты
- соревнования

Структура занятий:

- 1) вводная часть
- 2) подготовительная часть
- 3) основная часть
- 4) заключительная часть.

Темы теоретических занятий (для всех групп учащихся)

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Физическая культура и спорт - часть общей культуры и спорта для укрепления здоровья , правильного физического развития
2. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте
3. Разрядные нормы и требования по настольному теннису.
4. Успехи советских и российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

II. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

1. Характеристика особенностей игры в настольный теннис, место и роль в российской системе физического воспитания
2. Основные этапы развития игры в нашей стране и особенности зарубежного настольного тенниса
3. Тенденция развития современного настольного тенниса, уровень спортивного мастерства российских спортсменов, особенности инвентаря и оборудования.
4. Краткие сведения о правилах соревнований.

III. Краткие сведения о строении организма человека.

1. Особенности строения и взаимодействия костной системы, связочного аппарата и мышц .

2. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система человека

3. Легкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Важность зрения для человека и гимнастики для глаз

5. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на укрепление детского здоровья

IV. Гигиена, режим и питание ребенка.

1. Личная гигиена спортсмена .

V. Правильное питание

1. Значение питания как фактор обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

2. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов.

VI. Предупреждение травматизма

1. Значение контроля и самоконтроля при физических нагрузках: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

2. Организация спортивного режима.

3. Труд и отдых при физических нагрузках.

4. Понятие о травмах. Первая помощь при травмах.

VII. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

(теоритически -практические занятия)

1. Понятие стратегии и тактики игры.
2. Их взаимосвязь и взаимно -зависимость.
3. Разновидность тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры.
4. Тактика одиночных и парных игр.
5. Методы тренировки тактических вариантов игры.
6. Понятие техники игры.
7. Особенности основных приемов игры.
8. Способы хватки ракетки.
9. Основные стойки, способы передвижения.
10. Виды вращений мяча.
11. Виды ударов.
12. Роль подачи в игре.

VIII. Правила соревнований и их организация и проведение.

1. Изучение основных правил игры.
2. Виды соревнований: личные, лично- командные.
3. Обязанности и права участников.

- 4.Способы проведение соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.
- 5.Порядок проведения личных и командных соревнований.
- 6.Требование к местам проведения соревнований оборудованию и инвентарю.

IX.Оборудование и инвентарь

- 1.Оборудование спортивного зала для игры в настольный теннис.
2. Освещение
3. Столы для игры, сетки, ракетки, мячи и др..
4. Костюм и обувь теннисиста.

X.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

- 1.Задачи и значение предстоящих соревнований.
- 2.Задачи во время соревнований.
- 3.Умение правильно оценить силу противника (технические и тактичные возможности, моральные качества).
- 4.Общий тактический план игры.
5. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом воздействия обстановки соревнований.
- 6.Внимательно относиться к указанием тренера и выполнять его тактические указания.
7. Разбор всего хода состязания и допущенных ошибок.

XI.Общая физическая подготовка.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого сустава;
- упражнения для рук, туловища и ног.

2.Упражнения с предметами:

- упражнения с теннисным мячом;

XII Изучение и совершенствование техники и тактики

1.Способы держания ракетки.

2. Основные исходные стойки для ударов оправа и слева.

3. Различные виды жонглирования теннисным мячом.

4. Игра мячом для настольного тенниса у стены.

5.Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи:

толчком слева без вращения мяча, по прямой, по диагонали;

ударом справа без вращения мяча с угла на середину стола, затем по диагонали, по прямой;

слева с вращением мяча вверх и то же справа;

слева "срезка " с вращением мяча вниз и тоже справа.

Удары:. толчок левой стороной ракетки по прямой без вращения мяча, "накат " справа без вращения мяча, тоже слева "накат" справа с вращением мяча .

Игры на счет: тренировочные, контрольные соревнования.

Тактика игры:

1. Основы тактических действий в настольном теннисе при одиночной игре, из ближней зоны, из средней зоны.
2. Простые комбинации тактических действий на своей подаче, на приеме подачи соперника.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Исходя из поставленной в программе цели, ожидаемыми результатами является освоение ребенком различных областей культуры:

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно- организуемой деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису. С этой целью в клубе ведется статистика на каждого ребенка, где указывается рост, вес, личные достижения ребенка за год.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В частности занимаясь настольным теннисом ребенок тренирует вестибулярный аппарат, зрение, сердце, и др.

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по поступкам ребенка, в ситуации самостоятельного выбора, в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой для него ситуации, а также по участию и победам в спортивных мероприятиях.

К концу 1 - го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

1. Ребенок может свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
2. Выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - а) технику исполнения,
 - б) удержание мяча в игре;
3. Умеет правильно перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага

и играть в правильной стойке;

4. Иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

5. Активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2 - го года обучения обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

1. Демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения; выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа - слева;
2. При розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
3. Свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
4. Понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
5. Уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

План спортивных мероприятий первый год .

№ п/п	Дата	Название мероприятий
1	октябрь	Зачетное занятие-тест и игра на счет
2	ноябрь	Районная спартакиада среди подростковых клубов Ленинского района г.Саратова
3	декабрь	Межклубное взаимодействие-турнир по настольному теннису
4	январь	Районная спартакиада среди подростковых клубов
5	март	Клубный турнир по настольному теннису
6	март	Районная спартакиада среди подростковых клубов
7	апрель	Зачетное занятие
8	апрель	Спортивный праздник -Страна детства (парк Солнечный)
9	май	Конкурсно-игровая программа для детей на школьной площадке: «Быстрее, выше, сильнее»

План спортивных мероприятий второй год .

№ п/п	Дата	Название мероприятий
1	октябрь	Клубный турнир по настольному теннису
2	ноябрь	Районная спартакиада среди подростковых клубов Ленинского района г.Саратова
3	декабрь	Межклубное взаимодействие-турнир по настольному теннису
4	январь	Районная спартакиада среди подростковых клубов
5	март	Клубный турнир по настольному теннису
6	март	Районная спартакиада среди подростковых клубов
7	апрель	Зачетное занятие
8	апрель	Спортивный праздник -Страна детства (парк Солнечный)
9	май	Конкурсно-игровая программа для детей на школьной площадке: «Быстрее, выше, сильнее»

Учебно- тематический план первого года

№	Разделы, темы
1.	Вводная часть.
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.
1.3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.
2.3	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.
2.4	Подвижная игра: «Мельница».
3	Удары в настольном теннисе.
3.1	Удары в настольном теннисе.с правой стороны стола.
3.2.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.
4.	Подача мяча в настольном теннисе.
4.1	Подача мяча без вращения.
4.2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.
5.	Соревновательная деятельность.
5.1	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.
5.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Учебно- тематический план второго года

№	Разделы, темы
1.	Вводная часть.
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.
1.3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.
2.3	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.
2.4	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом.
2.5	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Работа с мячом у стены.
2.7	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику.
2.8	Подвижная игра: «Мельница».
3.	Удары в настольном теннисе.
3.1	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.
3.2	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.
4.	Подача мяча в настольном теннисе.
4.1	Подача мяча.
4.2	Подача мяча без вращения
4.3	Подача мяча с вращением
4.4	Удары накатом, подрезкой

4.5	Удары по мячу на столе.
4.6	Атакующие удары справа.
4.7	Атакующие удары слева
4.8	Атакующие удары по диагонали.
5.	Соревновательная деятельность.
5.1	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.
5.2	Игровая подготовка
5.3	Игровая деятельность
5.4	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева
5.5	Организация и проведение клубных и межклубных соревнований по настольному теннису. Участие в Спартакиаде по Ленинскому району г Саратова.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах, а также в виде тестов, где ребенок сможет проверить свои теоретические знания.

Итоговая аттестация проводится с марта по май и предполагает зачет в форме участия и побед в клубных и межклубных турнирах по настольному теннису, а также в Спартакиаде по настольному теннису среди подростковых клубов Ленинского района г. Саратова.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

правила игры в настольный теннис;

правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести разминку перед занятием;

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

Овладеют навыками общения в коллективе;

Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Освоят атакующие удары справа и слева

Разовьют следующие качества:

улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарно - учебный график спортивно - массовых мероприятий на первый год .

№ п/п	Дата	Название мероприятий	Содержание
1	октябрь	Зачетное занятие- тест и игра на счет	Предварительная работа: сведения о развитии настольного тенниса в России, подготовка спортивного инвентаря для игры на счет.
2	ноябрь	Районная спартакиада среди подростковых клубов Ленинского района г.Саратова	Участие детей в мероприятии районного уровня. Создание «формулы успеха» и поощрений для детей.
3	декабрь	Межклубное взаимодействие-турнир по настольному теннису	Работа с другими клубами по проведению турнира. Определение даты, возрастной категории участвующих, состава детей, места проведения, грамот и сладких призов. Обеспечение судейства.
4	январь	Районная спартакиада среди подростковых клубов	Участие детей в мероприятии районного уровня. Создание «формулы успеха» и поощрений для детей.
5	март	Клубный турнир по настольному теннису	Определение даты, возрастной категории участвующих, состава детей, грамот и сладких призов. Обеспечение судейства.
6	март	Районная спартакиада среди подростковых клубов	Участие детей в мероприятии районного уровня. Создание «формулы успеха» и поощрений для детей.
7	апрель	Зачетное занятие– викторина, игра в настольный теннис в паре.	Подготовка викторины и спортивного инвентаря для игры на счет в паре.
9	апрель	Спортивный праздник - Страна детства (парк Солнечный)	Подготовка спортивного инвентаря для праздника на улице.
10	май	Конкурсно-игровая программа для детей на школьной площадке: «Быстрее, выше, сильнее»	Подготовка спортивного инвентаря для праздника на улице

Календарно - учебный график спортивно - массовых мероприятий на первый год .

№ п/п	Дата	Название мероприятий	Содержание
1	октябрь	Клубный турнир по настольному теннису	Определение даты, возрастной категории участвующих, состава детей, места проведения, грамот и сладких призов. Обеспечение судейства.
2	ноябрь	Районная спартакиада среди подростковых клубов Ленинского района г.Саратова	Участие детей в мероприятии районного уровня. Создание «формулы успеха» и поощрений для детей.
3	декабрь	Межклубное взаимодействие- турнир по настольному теннису	Работа с другими клубами по проведению турнира. Определение даты, возрастной категории участвующих, состава детей, места проведения, грамот и сладких призов. Обеспечение судейства
4	январь	Районная спартакиада среди подростковых клубов	Участие детей в мероприятии районного уровня. Создание «формулы успеха» и поощрений для детей.
5	март	Клубный турнир по настольному теннису	Определение даты, возрастной категории участвующих, состава детей, грамот и сладких призов. Обеспечение судейства
6	март	Районная спартакиада среди подростковых клубов	Участие детей в мероприятии районного уровня. Создание «формулы успеха» и поощрений для детей.
7	апрель	Зачетное занятие	Подготовка викторины и спортивного инвентаря для игры на счет.
8	апрель	Спортивный праздник - Страна детства (парк Солнечный)	Подготовка спортивного инвентаря для праздника на улице.
9	май	Конкурсно - игровая программа для детей на школьной площадке: «Быстрее, выше, сильнее»	Подготовка спортивного инвентаря для праздника на улице.

Условия и методы реализации программы

Для реализации программы клуба необходимы условия, повышающие ее эффективность.

Нормативно - правовое обеспечение:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании»
4. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка».
5. Закон РФ «Об общественных объединениях».
6. ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединениях».
7. ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности».
8. Семейный кодекс РФ.
9. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Устав подросткового клуба.
11. Положение о деятельности клуба.
12. Правила внутреннего трудового распорядка клуба.
13. Должностные инструкции педагогов организаторов.
14. Программа деятельности клуба.
15. Должностные инструкции по охране труда, пожарной безопасности, перевозке детей транспортом.
16. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41

Мотивационные

условия.

Использование в работе с детьми и подростками современных и разнообразных форм проведения мероприятий. Применение системы стимулирования поощрения ребенка за труд, вложенный в общее дело (призы, медали, грамоты, дипломы, благодарственные письма родителям, фотографии на доске почета).

Организационные условия.

Подростковый клуб «Компьютер» открыт для свободного посещения детьми, подростками и молодежью. Режим работы достаточно гибкий, в течение учебного года клуб работает с 9.00-15.00 либо с 13.00-19.00.

В летний период, учитывая потребность детей и подростков в организованном досуге – режим работы клуба устанавливается с 9.00-16.00

В структуру клуба входят постоянно действующие кружки:

- шахматы шашки
- настольный теннис
- рисование

Запись в кружки ведется с начала учебного года, и осуществляется на основании заявления от родителей, медицинской справки о состоянии здоровья ребенка и копии свидетельства о рождении.

Порядок приема детей в клуб определяется Уставом клуба.

При приеме детей, педагоги клуба, знакомят родителей и детей с правилами поведения в клубе.

В клубе действует родительский комитет, основными задачами которого является координация совместных культурно - досуговых, семейно-спортивных праздников и мероприятий.

Приложение

Комплекс упражнений для разминки.

- . Бег вперед и спиной вокруг теннисного стола.
- . Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

Прыжковые упражнения

- Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
- Руки на поясе, прыжки на обеих ногах.
- Прыжки в сторону с одной ноги на другую.
- Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
- Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
- Руки на поясе, прыжки на обеих ногах.

Упражнения для мышц рук

- Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
- Руки к плечам — круговые вращения руками.
- Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
- Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
- Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
- Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
- Сжатие и разжатие кистей в кулак из положения руки вперед.

- Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
- Сцепить кисти «в замок» — разминание.
- Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
- Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
- Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

• *Упражнения для мышц туловища*

- Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
- Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
- Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
- То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
- Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
- Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
- Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

• *Упражнения для мышц ног*

- Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

- Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
- Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
- Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

Деятельность для улучшения координации движений и быстроту реакции;

Реакция— это общее название психофизиологической способности человека. В настольном теннисе особенно важной является реакция на зрительный раздражитель. Спортсмен должен увидеть момент удара мяча и среагировать наиболее эффективным образом.

Понятно, что увеличить скорость реакции до абсолютного значения нельзя. У человека имеется определенный порог, выше которого он не в состоянии действовать, какой бы тренированный он не был. Говоря об увеличении скорости реакции, имеют в виду, что ребенок должен максимально подойти к этому порогу, тем более, что у каждого индивидуума он несколько отличается. У тренированных людей скорость реакции практически достигается наивысшего возможного значения, тогда как у нетренированного его потенциал остается нераскрытым до конца.

Упражнения для увеличения скорости зрительной реакции:

1 Педагог и ученик стоят лицом друг к другу. Педагог держит теннисный шарик в ладони, обратив ее вниз. Ученик кладет свою ладонь сверху на ладонь педагога. Через некоторое время тренер отпускает шарик, и ученик должен его успеть поймать на лету. Высота нахождения ладони находится примерно на уровне 1,2 м. При необходимости это расстояние или уменьшается, или увеличивается.

2. Аналогичное упражнение, но с линейкой. Педагог пальцем прижимает линейку вертикально к стене. Ребенок ставит свой палец рядом с линейкой (в любом месте) на расстоянии 1 см от нее. При этом до начала линейки должно оставаться 10-15 см. Педагог внезапно отпускает линейку, и ученик должен успеть ее прижать пальцем.

упражнения-игры:

1. Использование игры «чет-нечет». Задача испытуемого состоит в том, что он должен успеть среагировать на пальцы ведомого и показать комбинацию, отличную от его. Например, тот выкинул «чет», значит испытуемый выкидывает «нечет». То же самое можно делать и в игре «камень-ножницы-бумага». Тут, как и в предыдущей игре, фигуры на пальцах нужно показывать не одновременно, а по очереди.

2. «Убери руку», «Убери ногу». В первой игре участники сидят друг перед другом, положив руки перед собой. Первый старается внезапно хлопнуть сверху по руке второго. Второй должен успеть отдернуть руку. Во второй игре, участники стоят в круг (тут может участвовать от 3 до 8 детей). Задача первого успеть наступить на ногу следующего, а второй, отпрыгивая, успеть наступить на ногу третьего, и так далее по кругу.

Тренировка зрительной реакции за теннисным столом:

1. Партнер накидывает мяч с разной скоростью, обучаемый должен отбить его, выполняя определенное задание. Например, провести ответный удар слета или, наоборот, отбить его в верхней точке.

2 Партнер пробивает каждый раз в другой угол стола, а обучаемый, наоборот, должен попадать только в то место, откуда тренеру удобно провести следующий удар.

Список использованной литературы:

1. Настольный теннис: Пер. с кит./Под ред. СюйЯньшэна. - М.: ФиС, 1987.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС Д 999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
6. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольный теннис. — М.: «Теория и практика физической КУЛЬТУРЫ». 2001.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЛНЕЧНЫЙ»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**

Рекомендован к утверждению

«Утверждаю»

методическим советом

Директор МУДО

МУДО «ДДТ «Солнечный»

«ДДТ «Солнечный»

«___» _____ 20__ г.

_____ С.Е.Суркова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Срок реализации 2 года

Возраст детей 7-16 лет

«Утверждена»

педсоветом № _____

от « ____ » _____ 20 ____

Составитель:

педагог-организатор

Богатырева М.В.

Саратов 2017