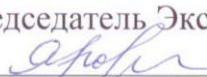




Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района
г. Екатеринбург

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.
Председатель Экспертного совета
 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДТ
Октябрьского района
 Биктимиров Р.Р.
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.



А.А. Ткаченко

Настольный теннис
(дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 7-17 лет,
срок реализации – 5 лет)

г. Екатеринбург, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по настольному теннису рассчитана на детей 7-17 лет. В основу программы положены программные, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, применяемые как в специализированных учебных заведениях, так и в системе дополнительного образования.

В условиях социальных изменений в обществе роль и значение спортивных секций в системе образования неизбежно возрастает. Занимаясь любимым видом спорта, юный спортсмен имеет возможность гармонично развиваться, воспитывать в себе необходимые в любом возрасте волевые качества, реализовать свой внутренний потенциал. Настольный теннис дает юному спортсмену социальные навыки, высокий уровень физического развития, а также помогает стать волевым, целеустремленным человеком, подготовиться к самостоятельной жизни.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на двух ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Цель программы: физическое, интеллектуальное развитие детей, формирование эмоциональной и психологической устойчивости, потребности в здоровом образе жизни посредством занятий настольным теннисом.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, решительности действий в принятии решений, стойкости, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорству в достижении цели. Воспитание спортивного трудолюбия. Воспитание чувства ответственности. Трудовое воспитание. Нравственное воспитание.
- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки,

использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

Развивающие:

- развитие физических качеств и способностей, характерных для настольного тенниса: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

Обучающие:

- обучение основам техники игры: хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

Основной показатель работы секции – выполнение программных требований и контрольных нормативов по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных и качественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности, овладение основами техники и тактики игры, общей и специальной физической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы – индивидуальный подход к обучающимся, позволяющий максимально полно раскрыть способности каждого ребенка с учетом свойственный только ему индивидуальных физических, психологических и эмоциональных качеств и свойств личности.

Программа предоставляет возможность обучающимся приобрести базовые навыки игры в настольный теннис, которые могут стать основой дальнейших занятий учащихся в специализированных спортивных школах, секциях. На занятиях настольным теннисом также происходит знакомство с историей игры, приобретаются навыки судейства, формируются знания по физиологии и строению организма человека, личной гигиены.

Набор детей – мальчиков и девочек – производится при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

I этап: ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 1 (7- 10 лет)

(4 часа в неделю), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

II этап: ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 2 (9-12 лет)

(6 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

III этап: ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ– 3 (10-14 лет)

(6 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

IV этап: УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА – 4 (12-17 лет)

(9 часов в неделю), занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Характеристика прогнозируемых результатов

После прохождения курса обучения – обучающиеся должны быть физически и интеллектуально развиты, у них должна быть сформирована эмоциональная и психологическая устойчивость, потребность в здоровом образе жизни посредством занятий спортом.

У обучающихся должны быть развиты основы гражданской идентичности, восприятие, внимание, память, воображение; сформирована рефлексивная адекватная самооценка, способность и готовность к познанию мира, обучению, сотрудничеству, самообразованию и саморазвитию.

Способы определения результативности:

Результаты успешности овладения учащимися содержания программы отслеживаются с помощью промежуточной и итоговой аттестации.

Форма подведения промежуточной аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов (приложение 1);
- участие воспитанников в соревнованиях, анализ результатов;
- мониторинг.

Форма подведения итоговой аттестации – соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	1 год	2 год	3 год	4 год	Итого по программе
	Общая и специальная физическая подготовка	66	100	88	82	336
	Основы техники и тактики игры	74	114	120	124	432
	Правила игры в настольный теннис. Судейская практика	8	10	16	18	52
	Итоговый контроль	4	4	4	4	16
		152	228	228	228	836

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I этап

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт	1	1	-
2.	История развития настольного тенниса	1	1	-
3.	Гигиенические знания и средства закаливания	2	2	-
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-
5.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	44
7.	Основы техники и тактики игры	72	8	62
8.	Психологическая подготовка	4	2	2
9.	Правила игры в настольный теннис. Судейская практика.	8	3	5
10.	Контроль подготовленности обучающихся	4	1	3
11	Итоговый контроль	4		4
Итого:		152	28	124

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

I этапа обучения

Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности. Требования к форме одежды на занятиях, режим занятий. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в стране. Задачи развития массовой физкультуры.

Тема 2. История развития настольного тенниса.

История развития данного вида спорта в России и за рубежом.

Настольный теннис в школе, районе, городе. Успехи российских

теннисистов.

Тема 3. Гигиенические знания и средства закаливания.

Использование естественных факторов природы (солнце, вода, воздух) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Сведения о нервной системе.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног и таза;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Тема 7. Основы техники и тактики игры.

Теоретическое ознакомление и практическое освоение техники игры в настольный теннис:

- правильная хватка ракетки и способы игры;
- исходная при подаче стойка теннисиста;
- основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры;
- техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Тема 8. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленность, настойчивость, трудолюбия. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 9. Правила игры, организация соревнований. Судейская практика.

Классификация соревнований и система их проведения: Изучение основных правил игры, ведение счёта, круговая система соревнований, стыковые игры, командные игры. Знакомство и историей судейства, судейскими нормами, правилами, принципами. Разбор судейства на соревнованиях.

Тема 10. Контроль подготовленности обучающихся.

Ознакомление с контрольными нормативами, формами и сроками проведения.

Практическое проведение:

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
- Правила игры в настольный теннис, судейство соревнований.
- Соревнование-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов.

Тема 11. Итоговый контроль

Текущая, промежуточная аттестация – контрольные игры и соревнования

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

I этапа

К концу I этапа обучения, обучающиеся должны быть компетентны:

Предметно-информационно составляющая:

- знать ответы на вопросы по теории и правилам игры в настольный теннис;

Деятельно-коммуникативная составляющая:

- сдать контрольные нормативы по ОФП

Ценностно-ориентационная составляющая:

- принять участие во внутренних соревнованиях в качестве судьи соревнований;
- принять участие во внутренних соревнованиях: упражнений с мячом и ракеткой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

II этап

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теор.	Практ.
1.	Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0
2.	Сведения о строении и функциях организма	2	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	90	6	84
5.	Основы техники и тактики игры.	110	10	100
6.	Психологическая подготовка	4	2	2
7.	Правила игры, организация соревнований. Судейская практика.	10	3	7
8.	Контроль подготовленности обучающихся	4	1	3
9.	Итоговый контроль	4		4
Итого:		228	28	200

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

II этапа

Тема 1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, вода, воздух) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Необходимость медицинского контроля состояния здоровья при занятиях спортом, в повседневной жизни.

Приемы самоконтроля обучающихся при распределении физической нагрузки во время занятий.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костное и мышечное строение человека, функции опорно-двигательного аппарата, мышечной системы.

Нагрузка на организм человека и особенности работы его отдельных систем при занятиях спортом.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и

интенсивных нагрузок.

Факторы риска при значительных физических нагрузках, профилактика специфического травматизма.

Грамотное распределение физической нагрузки на организм при занятиях спортом.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Увеличение физической нагрузки, усложнение заданий в сравнении с 1 годом обучения.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног и таза;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Тема 5. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование практических навыков игры в настольный теннис:

- исходная при подаче стойка теннисиста;
- основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры;
- техника перемещений близко у стола и в средней зоне;
- совершенствование техники игры в подрезке слева, справа; накат слева, справа; подачи.

Тема 6. Психологическая подготовка

Особенности психологического состояния спортсмена перед соревнованиями. Приемы психологического саморегулирования и самоконтроля при подготовке к соревнованиям.

Тема 7. Правила игры, организация соревнований. Судейская практика.

Закрепление основных правил игры, ведение счёта, круговая система соревнований, стыковые игры, командные игры. Практика судейства за счетчиком. Обсуждение качества судейства участниками секции, выбор лучшего судьи соревнований в секции.

Тема 8. Контроль подготовленности обучающихся.

Для контроля уровня развития качеств и способностей обучающихся применяются контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Практические занятия. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

Тема 9. Итоговый контроль

Текущая, промежуточная аттестация – контрольные игры и соревнования

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

II этапа

К концу II этапа обучения, обучающиеся должны быть компетентны:

Предметно-информационно составляющая:

- знать ответы на вопросы по теории настольного тенниса;

Деятельно-коммуникативная составляющая:

- Сдать контрольные нормативы по ОФП

Ценностно-ориентационная составляющая:

- принять участие во внутренних соревнованиях как в качестве участника, так и в качестве судьи соревнований;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III этап

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4	4	-
2.	Сведения о технике настольного тенниса	2	2	-
3.	Использование физических упражнений в домашних условиях.	2	2	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	76	6	70
5.	Основы техники и тактики игры.	116	10	106
6.	Психологическая подготовка	4	2	2
7.	Правила игры, организация соревнований. Судейская практика.	16	3	13
8.	Контроль подготовленности обучающихся	4	1	3
9.	Итоговый контроль	4		4
Итого:		228	30	198

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

III этапа

Тема 1. Гигиена и режим дня спортсмена, питание, врачебный контроль.

Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения спортивности организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

Тема 2. Сведения о технике настольного тенниса.

Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Овладение простейшими приемами в занятиях с тренером или спарринг партнером. Просмотр учебных кино- и видеозаписей.

Тема 3. Использование физических упражнений в домашних условиях.

Для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижения у зеркала, у тренировочной стенки.

Тренировка подач – имитация.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр. Занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжи, плавание, акробатика.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Применение тренажеров.

Тема 5. Основы техники и тактики игры.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, подрезкой, игра на счёт.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча. Изучение техники выполнения топ-спина. Различные сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Игра на счёт с применением различных заданий.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков, аутогенная тренировка, самовнушение.

Тема 7. Правила игры, организация соревнований. Судейская практика.

Закрепление основных правил игры, ведение счёта, круговая система соревнований, стыковые игры, командные игры. Практика судейства за счетчиком. Обсуждение качества судейства участниками секции, выбор лучшего судьи соревнований в секции.

Тема 8. Контроль подготовленности обучающихся.

Для контроля уровня развития качеств и способностей обучающихся применяются контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Практические занятия. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

Тема 9. Итоговый контроль

Текущая, промежуточная аттестация – контрольные игры и соревнования

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

III этапа

К концу III этапа обучения, обучающиеся должны быть компетентны:

Предметно-информационно составляющая:

- знать ответы на вопросы по теории настольного тенниса.

Деятельно-коммуникативная составляющая:

- сдать контрольные нормативы по ОФП.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- принять участие во внутренних и городских соревнованиях как в качестве участника, так и в качестве судьи соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

VI этап

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-
2.	Сведения о технике настольного тенниса	2	2	-
3.	Краткие правила соревнований и их проведение.	2	2	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	80	4	76
5.	Технико-тактическая подготовка.	114	10	104
6.	Воспитательная работа.	4	4	
7.	Инструкторско-судейская практика.	16	3	13
8.	Контроль подготовленности обучающихся	4	1	3
9.	Итоговый контроль	4		4
Итого:		228	28	200

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

VI этап

Тема 1. Гигиена и режим дня спортсмена, питание, врачебный контроль.

Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения спортивности организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

Тема 2. Сведения о технике настольного тенниса.

Удары накатом слева и справа против подрезки и наката. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Техника подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Прием подач. Укороченные удары с подрезки. Техника выполнения.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр. Занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжи, плавание, акробатика.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Применение тренажеров.

Тема 4. Основы техники и тактики игры.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, подрезкой, игра на счёт.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча.

Изучение техники выполнения топ-спина. Различные сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Игра на счёт с применением различных заданий.

Тема 5. Воспитательная работа.

Воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, решительности действий в принятии решений, стойкости, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорству в достижении цели. Воспитание спортивного трудолюбия. Воспитание чувства ответственности. Работа с родителями учащихся. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий. Трудовое воспитание. Нравственное воспитание.

Тема 6. Правила игры, организация соревнований. Судейская практика.

Закрепление основных правил игры, ведение счёта, круговая система соревнований, стыковые игры, командные игры. Практика судейства за счетчиком. Обсуждение качества судейства участниками секции, выбор лучшего судьи соревнований в секции.

Тема 7. Контроль подготовленности обучающихся.

Для контроля уровня развития качеств и способностей обучающихся применяются контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Практические занятия. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

Тема 8. Итоговый контроль

Текущая, промежуточная аттестация – контрольные игры и соревнования

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

VI этапа

К концу VI этапа обучения, обучающиеся должны быть компетентны:

Предметно-информационно составляющая:

- знать ответы на вопросы по теории настольного тенниса.

Деятельно-коммуникативная составляющая:

- сдать контрольные нормативы по ОФП.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- принять участие во внутренних, городских и областных соревнованиях как в качестве участника, так и в качестве судьи соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на трех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, инструкторская и судейская практика. Используемые на тренировках методы и технологии позволяют обеспечить качественное освоение обучающимися программного содержания, воспитанию волевых качеств, поддержке благополучного психологического и эмоционального состояния:

- метод наглядности;
- метод тренировки с БКМ;
- соревновательный метод;
- применение тренажера-колеса для изучения технических элементов;
- применение большого зеркала для выполнения имитационных упражнений (для домашних занятий).

Для эффективной работы учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастные стимулы и интересы.

В возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому эмоциональность проводимых занятий носит ярко выраженный характер:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, задания достаточно простые по выполнению и короткие по продолжительности, присутствует обязательная

оценка тренера. Подвижные игры и эстафеты развивают быстроту и ловкость движений;

- проведение тренировки в игровой форме с целью поддержания интереса к занятию на всем его протяжении;

- постоянный контроль и оперативное устранение ошибок педагогом при изучении основ техники настольного тенниса.

Структура занятия состоит из трех частей:

1 подготовительная – построение, объяснение задач урока, разминка;

2 основная – теория, обучение основам техники игры, ОФП, СФП;

3 заключительная – эстафеты, построение, подведение итогов, задание на дом.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение учебных видео записей.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 5 столов, большое количество мячей для освоения техники игры, тренажер-колесо. Место проведение занятий должно быть хорошо освещено. Обязательно наличие тренировочной одежды для обучающихся: футболка, шорты, спортивная обувь для занятий в спортивном зале.

ЛИТЕРАТУРА

Литература, используемая педагогом при разработке программы и организации занятий

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М., 1979.
2. Радивой Худец. Настольный теннис. – М.: ВистаСпорт, 2005.
3. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога – М., 2000.
4. Кукушкин А.А. Теория и методика обучения. Ростов, 2005.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Теория и методика обучения – М., 2001.
6. Лаптев А.П. Гигиена – М., 1987.
7. Рудик П.Л., Психология – М., 1976.
8. Лобанов А.А. Основы профессионально-педагогического общения. Учеб. Пособие. М. Академия 2002.
9. Степанова Э.Я. Теория и методика физвоспитания ребенка – М., 2001.
10. Настольный теннис. Правила соревнований ФНТР, 2012.

Литература, рекомендуемая обучающимся

1. Настольный теннис. Правила соревнований ФНТР, 2012.
2. Журналы «Настольный теннис» 2009 – 2014.
3. Шпрах С.Д., Н.Теннис. У меня секретов нет – М., 1998.

СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ

Ткаченко Александр Анатольевич

МАОУ ДОД Дом детского творчества Октябрьского района г.Екатеринбурга

Образование: Свердловский техникум физической культуры, 1987,
квалификация – преподаватель физической культуры

Педагогический стаж 23 года

Первая квалификационная категория педагога дополнительного образования.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» рассчитана на детей 7-17 лет. Продолжительность обучения - 5 лет.

Цель программы – физическое, интеллектуальное развитие детей, формирование эмоциональной и психологической устойчивости, потребности в здоровом образе жизни посредством занятий настольным теннисом.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Процесс обучения по программе охватывает две взаимосвязанные стороны: преобразовательную, направленную на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, и познавательную, направленную на формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей и успешной

социализации. Полученные базовые навыки игры в настольный теннис, могут стать основой дальнейших занятий обучающихся в специализированных спортивных школах, секциях.

**Таблица контрольных нормативов
I и II этапов обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	1 этап	2 этап
1	Бег 20м с высокого старта (в сек.)	4,6	4,3
2	Бег 30м с высокого старта (в сек.)	5,5	5,2
3	Бег 60м с высокого старта (в сек.)	–	9,8
4	Прыжок в длину с места (в см.)	160	170
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	30	35

**Таблица контрольных нормативов
III этапа обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	девочки	мальчик
1	Бег 20м с высокого старта (в сек.)	4,3	4,0
2	Бег 30м с высокого старта (в сек.)	5,3	4,9
3	Бег 60м с высокого старта (в сек.)	10	9,8
4	Прыжок в длину с места (в см.)	165	180
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	35	40