

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Список литературы
6. Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис» (далее программа), составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 августа 2014 года №1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля.2014 года №41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса—это разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной

системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем 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.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Новизна основ техники и тактики игры Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. На занятиях вводится работа тактических, и стратегических схем.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. В предлагаемой Программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучения основам техники настольного тенниса. Это поможет детям улучшить лидерские качества, и вести за собой. Тренировочные занятия помогут повысить интеллект, скорость реакции, повысить мелкую моторику, произойдет развитие глазомера, концентрация внимания, просчитывать на десять шагов вперед, чувства ритма, творческое воображение.

Цель Программы:

Развитие физических качеств учащихся средствами настольного тенниса общеразвивающей направленности, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на укрепление их здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний, о физической культуре и спорте, выполнение контрольных нормативов.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения по настольному теннису общеразвивающей направленности, формирующие культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, противостояния стрессам;

- на содействие овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них по средствам упражнений настольного тенниса общеразвивающей направленности;
- на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности; выработка представлений об основных видах спорта, соблюдение правил ТБ во время занятий;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использовании их в свободное время, воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- выполнение контрольных нормативов и улучшение своих результатов.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих в этой области заключается в том, что Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы настольного тенниса.
2. Изучение и обучение основам техники настольного тенниса.
- 3 Изучение и обучение тактическим основам.
4. Основы физической подготовки.

Возраст учащихся - Программа составлена для спортивно-оздоровительной группы по настольному теннису для учащихся 7-17 лет. К тренировочным занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники настольного тенниса.

Сроки реализации Программы - Программа рассчитана на 2144 часов (4 часов в неделю* 36 недель) в год.

Продолжительность одного занятия – 90 минут (2 по 45 мин).

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий - Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки с широким привлечением разнообразных физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- досуговые и массовые мероприятия;
- выездные формы занятий: экскурсии, летний лагерь и т.д.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут (2 по 45 мин) с обязательным пятнадцатиминутным перерывом, для отдыха детей в соответствии с СанПиН.

Ожидаемые результаты Программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся средствами настольного тенниса общеразвивающей направленности.
- повышение приоритета здорового образа жизни средствами настольного тенниса общеразвивающей направленности.
- вовлечение учащихся в регулярные занятия настольным теннисом.
- выполнение контрольных нормативов и улучшение своих результатов.

Формы подведения итогов реализации Программы –

1. Контрольные нормативы (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарному плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения; учёт победителей и призёров.

3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 36 недель для спортивно-оздоровительной группы.

Таблица №1

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теория и методика физической культуры и спорта: - история развития избранного вида спорта;	2	2	
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	4	4	
	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	2	2	
	- гигиенические знания, умения и навыки;	2	2	
	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	6	6	
	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	6	6	
	- требования техники безопасности на занятиях.	4	4	
3	Избранный вид спорта (настольный теннис) -техническая подготовка; -медицинское обследование; -выполнение контрольных нормативов; -участие в соревнованиях.	110	14	96
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	10	2	8
		144	40	104

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям Программы.

ПО 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

История развития избранного вида спорта.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения на мировой арене.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна.

Примерный распорядок дня юного спортсмена.

Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма.

Требования к закаливанию организма.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий настольным теннисом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция.

Спортивный инвентарь. Правила хранения инвентаря, оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям. Особенности одежды теннисиста. Гигиенические требования к одежде занимающихся.

Особенности подбора обуви.

Требования техники безопасности на занятиях.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

ПО 3.1.2. **Общезначительная подготовка с общеразвивающей направленностью.**

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия, особенно в спортивно-оздоровительной группе.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте. повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!».

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег - бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения для развития быстроты и ловкости общеразвивающей направленности:

Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1 мин, бег по ступенькам лестницы; бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Упражнения для развития гибкости общеразвивающей направленности:

Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Упражнения для развития координации движений общеразвивающей направленности: Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Упражнения для развития выносливости общеразвивающей направленности:

Бег - 1500, 3000, 5000 м; переменный бег (кросс – 12 мин.); бег с ускорением – 50 м + меленный бег – 50 м X 10, быстрый бег – 30 м + медленный бег – 50 м X 15; упражнения со скакалкой – 3 мин.

Упражнения для развития силы общеразвивающей направленности:

Подтягивание в висе и отжимание в упоре; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

На материале легкой атлетики:

На материале спортивных игр:

Упражнения для развития быстроты общеразвивающей направленности:

Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Упражнения для развития выносливости общеразвивающей направленности:

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

ПО 3.1.3. Избранный вид спорта (настольный теннис).

Базовая техника:

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча в верх с ловлей двумя, одной рукой;

-подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно (мяч подвешен на «удочке»);

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении — шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке—серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, тренажёром.

Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций — положение ног, разворот туловища, форма замаха. Положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала—медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу правой и левой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу правой и левой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу правой и левой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу правой и левой стороной ракетки на половине стола приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, тренажёром;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- имитация передвижений влево—вправо—вперёд—назад с выполнением ударных действий — одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево—вправо, вперёд—назад, по «треугольнику» - вперёд—вправо—назад, вперёд—влево—назад);
- имитация ударов с замером времени — удары справа, слева и их сочетание.

Тактическая подготовка:

Игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром—роботом) по направлениям на большое количество попаданий в серию:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (разном) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры с тренером.

Игровая подготовка.

Проводить в ограниченном объеме учебные игры на счёт по всей площади стола по заданию тренера.

Медицинское обследование.

Медицинский контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий в начале учебного года.

Выполнение контрольных нормативов.

Итоговая аттестация

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольное тестирование для определения развития уровня физической подготовленности и улучшения своих результатов.

Программа включает в себя сдачу контрольных нормативов по предметным областям.

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

Система контроля и зачетные требования Программы.

Вопросы по теории физической культуры и спорта для итоговой аттестации по теоретической подготовке.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Какие способы держания ракеток в мировом настольном теннисе Вы знаете?
 А) диагональный и азиатский б) горизонтальный и вертикальный
 в) диагональный и вертикальный
4. Какие основные стойки теннисиста Вам известны?
 А) правосторонняя, левосторонняя, боковая
 б) правосторонняя, прямолинейная, левосторонняя
 в) нейтральная и боковые
5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)
 А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.
6. Как называется свод законов олимпийского движения?
 А) Конституция б) Хартия в) Устав
7. Что не относится к физическим качествам?
 А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость
8. Что способствует развитию общей выносливости.
 А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени
 б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
9. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:
 А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:
 А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня
11. Физическая подготовленность характеризуется:
 А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
12. Этапы закаливания водой:
 А) обливание, обливание душ, купание б) обливание, обливание, купание в) душ, обливание, обливание, купание
13. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:
 А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода
 Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
14. Что является основными составляющими здорового образа жизни?
 А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
15. Цель разминки при занятиях спортом:
 А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

Вопросы по теории физической культуры и спорта для промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) аттестации по теоретической подготовке.

Возраст 7-11 лет

1. В какой части занятия проводится разминка?
 А) подготовительной б) основной в) заключительной
2. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:
 А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
3. С чего следует начинать закаливание?
 А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой
 в) с обливания водой, имеющей температуру тела
4. К подвижным играм относятся:
 А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол
5. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?
 А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
6. Назовите олимпийский девиз.

- А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
7. Какая страна считается родиной настольного тенниса?
 А) Англия б) Япония в) Россия
8. В каком году была создана Международная Федерация по настольному теннису?
 А) в 1909г. б) в 1962г. в) в 1926г.
9. В каком году настольный теннис стал Олимпийским видом спорта?
 А) в 1988г. б) в 1984г. в) в 1976г.
10. Какие способы держания ракеток в мировом настольном теннисе Вы знаете?
 А) диагональный и азиатский б) горизонтальный и вертикальный
 в) диагональный и вертикальный
11. Какие основные стойки теннисиста Вам известны?
 А) правосторонняя, левосторонняя, боковая
 б) правосторонняя, прямолинейная, левосторонняя
 в) нейтральная и боковые

Возраст 12-14 лет

1. Признаки утомления у спортсменов:
 А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение
 б) кашель, слезоточивость, головокружение
2. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?
 А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
3. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?
 А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть
4. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?
 А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогреть конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде
5. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве
 А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц
6. Какие шаги применяются при передвижении игрока в средней или дальней игровых зонах?
 А) 1 т-образные б) приставные в) скрестные
7. Что из перечисленных ниже приемов является атакующим ударом?
 А) скидка б) срезка в) подрезка
8. Чем является удар топ-спином?
 А) разновидностью ударов накатом с нижним вращением
 б) разновидностью ударов накатом с верхним вращением
 в) разновидностью ударов накатом с боковым вращением
9. Как называют движение или совокупность движений, применяющихся для решения определенной задачи?
 А) тактика игры б) технический прием в) тактическое действие
10. Как можно нейтрализовать активные действия соперника?
 А) разыграть 2-3х ходовую комбинацию б) подать сложную подачу
 в) подать короткую подачу

Возраст 15-17 лет

1. К чему приводит отсутствие разминки?
 А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
2. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.
 А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
3. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость?
 А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба
4. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?
 А) тренер б) мастер в) судья
5. Что означает понятие рациональное питание?
 А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
6. Здоровый образ жизни подразумевает:
 А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

7. Какой девиз оправдывает себя в настольном теннисе?

- А) удар сильнее и быстрее противника
 б) прежде чем ударить, надо подумать
 в) продумай действия и удар сильнее

8. Какие ракетки считаются официально единственно возможными вариантами ракеток для настольного тенниса с 1959 года?

- А) двухслойные и жесткие ракетки б) однослойные и жесткие
 в) двухслойные и губчатые

9. Благодаря какому техническому приему настольный теннис стал одним из самых технически сложных видов спорта, постичь секреты которого можно только при помощи интенсивных длительных тренировок?

- А) свече б) накату в) топ-спину

10. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче в настольном теннисе?

- А) не ниже 16 см б) не ниже 20 см в) не выше 25 см

11. Через сколько минут после начала игры вводится правило «13 ударов»?

- А) через 13 минут б) через 14 минут в) через 15 минут

Контрольное тестирование.

№ п. п.	Наименование	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	7,9	7,1	7,4	6,6	6,9	6,1	6,4	5,6	5,9
2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с (кол. раз)	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
3.	Прыжки через скакалку за 30 с (кол. раз)	13	8	15	10	20	15	25	20	30	25
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	125	135	130	140	135	145	140	150	145
5.	Метание мяча для настольного тенниса (м)	2	1	2	1	2,5	1,5	3	2	3,5	2,5

Участие в соревнованиях.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Этап подготовки	Количество стартов в году
СО	3

ПО 3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, пионербол или другие).

Пионербол. Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Подача мяча через сетку.

Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении

после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры.

Игры для развития быстроты реакции:

«День и ночь», «Встречная эстафета», «Кто быстрее?», «К своим флажкам», «Поймай мяч», «Мяч по кругу».

Игры для развития выносливости: «На новое место», «Эстафета в мешках», «Перетягивание каната», «Чья пара быстрее?», «Кто кого перетянет», «Пятнашки по кругу».

Игры для развития гибкости:

«Уточка», «Потяни шнур», «Медвежата».

Игры для развития координации: «Воробушки и кот», «Кто быстрее?», «Эстафета с мячами», «Бросить и поймать», «Салки», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Эстафета в мешках», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «У медведя во бору».

Игры для развития ловкости: «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Сбей мяч Мяч в кругу», «Самые ловкие», «Не упусти мяч», «Мяч по кругу», «Защити товарища», «Ну-ка, отними!», «Подвижная цель», «Перетягивание каната», «Смени место», «Свободное место».

Игры для развития силы: «Перетягивание палки», «Сильные ноги», «Кто кого перетянет», «Попрыгунчики».

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предлагает проведение занятий на основе современной методики тренировки с широким привлечением разнообразных физических упражнений, подвижных и спортивных игр и эффективные методы образовательно-воспитательной работы с детьми: беседы, игры-путешествия, соревнования, веселые старты. В процессе работы используются информационно-методические материалы.

Дидактические материалы:

Наглядные пособия, журналы, книги, иллюстрации, фотографии, демонстрационный материал, образцы, компакт-диски.

Методические разработки: пособия, методическая литература.

Оборудование: Ноутбук, компьютеры, принтер, проектор, экран.

Материально техническое обеспечение.

В Учреждении – спортивный зал, спортивный Комплекс «Олимп».

Оборудование, спортивный инвентарь

- 1.Экспандер ленточный – 20
- 2.Жгут резиновый - 16 шт.
- 3.Мяч баскетбольный – 10 шт.
- 4.Мяч утяжеленный 2 кг – 5 шт.
- 5.Скакалка – 5 шт.
- 6.Утяжелители 1 кг – 2 шт.
- 7.Секундомер – 1 шт.
- 8.Мяч волейбольный – 1 шт.
- 9.Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) – 1 комплект
- 10.Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) – 1 шт.
11. Маты гимнастические – 5 шт.
- 12.Ракетки – 5 пар.
- 13.Шарики – 100 шт.

спортивные снаряды:

- 1.Гимнастические скамейки – 5 штук
- 2.Гимнастическая стенка.

Перечень информационного обеспечения Программы.

Список литературных источников:

- 1.Амелин Л., Пашинин В., Настольный теннис. М.: ФК иС, 1985г.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989 г.
- 3.Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе.М.: 2010г.
- 4.Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса., Магнитогорск, Магнитогорский дом печати, 2014 г.
- 5.Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск, Высшая школа, 1976г.
- 6.Кожуркин С.Е. Развитие массового оздоровительного спорта. – Новгород, 2000г.
- 7.Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний. – М.: Советский спорт, 2005г.
- 8.Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: ФК иС, 1979г.
- 9.Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1989г.
- 10.Физическая культура. Под редакцией И.П.Залетаев, В.П.Шеянов, Б.И.Загорский и др. – М.: Высшая школа, 1984г.

Перечень Интернет-ресурсов:

- Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>»;
Олимпийский Комитет России –<http://olympic.ru>»;
Федерация настольного тенниса-« <http://ttfr.ru>»;
Новости –<http://news.sportbox.ru>»;
Мир книг - <http://www.mirknig.com>;
Детский теннисный форум: «<http://forum.eev.ru/>».
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://www.edu.ru/>.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы:

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по настольному теннису в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.