

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

Утверждена
приказом № 61-од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

директор В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчики программы:
тренер-преподаватель
Андреев А.Б.

с. Подбельск, 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	8
3. Ресурсное обеспечение программы	18
4. Список литературы	19
5. Интернет-ресурсы	19
6. Приложения	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Настольный теннис» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, ориентированную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в с. Кротково м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, в частности, игры в настольный теннис.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Так и в с. Кротково муниципального района Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные традиции. В селе любят и играют в настольный теннис. Это локальная и культурная особенность поселения и жителей, проживающих в нём. В большом количестве семей еще с детства начинается воспитание любви к спорту и к игре в настольный теннис.

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

Настольный теннис - это не только красивая игра, способная развивать человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков таких как– 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.

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

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

Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

Задачи программы:

воспитательные:

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям настольным теннисом в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развить технико-тактические навыки и умения;
- развить обще и специальные физические качества;
- расширить функциональные возможности организма;

обучающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
проявление - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.	Познавательные УУД: - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков - определяет по знакам судьи правильность действий игроков Коммуникативные УУД: - умеет слушать и слышать игроков и судью - взаимодействует по правилам игры в парах Регулятивные УУД: - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять	Должен знать: - начальные знания о истории развития настольный тенниса в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий настольным теннисом; - правила игры в настольный теннис - технические приемы настольный тенниса - общие правила соревнований по настольному теннису; Должен уметь: - технически правильно выполнять элементы и приемы в настольном теннисе - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности. - выполнять основные технические и тактические игровые

	требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.	приёмы. - выполнять удары по мячу в настольном теннисе. - выполнять удары с приданием вращения мячу. - выполнять подачи мяча в настольном теннисе.
--	--	---

Возраст обучающихся программы: 10-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количествен	Максимальный количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в
----------------	-------------------	--	---	---	---

			ный состав группы (человек)	(человек)	неделю в академичес ких часах
Физкульту рно- спортивна я	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

2. Содержание программы

Программа состоит из 4 модулей. «Основы настольного тенниса», «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Интегральная подготовка».

Учебный план ДООП «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2.	«Основы настольного тенниса»	10	2	6
3.	«Общая и специальная физическая подготовка»	68	2	66
4.	«Технико-тактическая подготовка»,	46	2	44
5.	«Интегральная подготовка»	12	2	10
	Итого	126	10	116

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количество часов в Модулях 2 и 3 до 68 и 44 часов соответственно.

1. Модуль «Основы настольного тенниса» (10 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общеподготовительной подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний о игре в настольный теннис
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

Обучающие:

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития настольного тенниса в России и мире;
- основные правила настольного тенниса;
- терминологию настольного тенниса;
- принципы дозирования физических упражнений.
- режим дня спортсмена

уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;
- вести дневник самоконтроля.

2. Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (68 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области спортивной тренировки.

Обучающие:

- обучить разрабатывать алгоритм тренировочного процесса;
- обучить составлять график самостоятельных занятий;
- обучить контролировать свое физическое и психологическое состояние.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке;
- принципы составления режима дня;
- способы регулирования физической нагрузки;
- принципы дозирования физических упражнений.

уметь:

- определять степень утомления по внешним признакам.
- принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- подбирать упражнения для всех групп мышц и суставов;
- подбирать упражнения для заданной группы мышц;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;

- вести дневник самоконтроля.
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3. Модуль «Технико-тактическая подготовка» (46 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний о технике выполнения приёмов и действий игры настольный теннис;
- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в защите;
- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в нападении;

Обучающие:

- обучить основным техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- обучить навыкам пространственной ориентации и перемещения у стола;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику выполнения индивидуальных технических действий;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.
- тактические действия в защите;
- тактические действия в нападении;

уметь:

- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы. Удар «накатом» справа, удар «накатом» слева, «стоп-спин».
- выполнять упражнений без ракетки.
- выполнять упражнений с ракеткой.
- выполнять передвижение возле теннисного стола

- выполнять удары в настольном теннисе.
- выполнять удары с приданием вращения мячу
- выполнять подачи в настольном теннисе;

4. Модуль «Интегральная подготовка» (12 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых знаний по игре в настольный теннис;
- приобретение знаний о правилах судейства в настольном теннисе.

Обучающие:

- обучить судить игру в настольный теннис;
- обучить организовать игру в настольный теннис;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила выполнения нормативных требований.
- правила соревнований.
- правила судейства в настольном теннисе;
- правила проведения соревнований по настольный теннису;

уметь:

- судить игру в настольный теннис;
- организовать игру в настольный теннис;
- выполнить КН

Критерии и способы определения результативности

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если в сумме по четырём модулям – набрал не менее 50 баллов:

- по Модулю 1 – 10 баллов;

- по Модулю 2 – 10 баллов;
- по Модулю 3 – 10 баллов;
- по Модулю 4 – 10 баллов;
- участвует в играх в роли игрока 10 раз и более 5- баллов;
- участвует в играх в роли судьи 5 раз и более 5- баллов.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 72:

- максимум в Модуле 1 – 13 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 13 балла;
- максимум в Модуле 3 – 13 балла;
- максимум в Модуле 4 – 13 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 20 и более раз, в роли судьи 10 и более раз – 10 баллов;
- организует и проводит школьный турнир по настольный теннису среди сверстников – 10 баллов.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ настольного тенниса содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа

жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в настольный теннис.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития настольного тенниса. Особенности этого вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники настольного тенниса. Основы тактики настольного тенниса.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног

(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, настольный теннис, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены и теннисного стола ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными ракетками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация удара с теннисной ракеткой и без нее. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и

объема (теннисного, для настольного тенниса, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через теннисную сетку, на точность попадания в цель. Прием, передача, подача теннисного мяча через сетку, на точность попадания).

Упражнения для развития игровой ловкости. Набивание теннисного мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля и метание теннисного мяча и мяча для настольного тенниса во внезапно появившуюся цель. Набивание мяча о стену; передача мяча, передвигаясь по скамейке. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, набивания мяча ракеткой ударов по мячу. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям игры в настольный теннис, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Подача, удары по мячу, удары с приданием вращения, прием мяча. Перемещение по игровой площадке, выполнение нападающего удара, выполнение блокирования, выполнение скидки. Стойка теннисиста. Отбивание мяча, прием атакующие удары.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения, способов быстрого перехода от защиты в нападение.

Интегральная подготовка

Правила приема контрольных нормативов. Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в настольный теннис. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений.

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся теннисистов России и мира; плакаты–схемы игры.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- столы для настольного тенниса с сеткой;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи теннисные;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные ракетки;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные;
- утяжелители;
- резиновые жгуты;
- координационная лестница;
- скакалки;
- сетка для мячей,
- комплект фишек.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. Список литературы

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
3. Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н
4. <http://profstandart.rosmintrud.ru>
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

5. Интернет-ресурсы.

1. <http://ttfr.ru/>
2. <http://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html>
3. <http://www.offsport.ru/table-tennis/tehnickeskaja-i-takticheskaja-podgotovka.shtml>
4. <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-nastolnogo-tennisa-dlya-osvoeniya-navikov-igri-1413420.html>

6. Приложения

Приложение 1

Годовой учебно-тематический план-график программы

[illegible]

Тест на знание правил игры в настольный теннис

.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.*1.52см
- Б. 2.00м*1.5м
- В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м*15.25см
- Б. 1.83м*15.25см
- В.2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5
- Б. 10
- В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

- А. 42мм.
- Б. 45мм.
- В. 40мм.

Тест на знание терминологии настольного тенниса.

1. Партия - _____
2. Свеча - _____
3. Подача - _____
4. Откидка - _____
5. Накат- _____
6. Топ-спин- _____
7. Диагональ- _____
8. Ракетка - _____
9. Хватка - _____

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.		
Тема 1. Основы безопасности при занятиях настольным теннисом.		
1. 2.	Перед вами инструкция по соблюдению правил безопасного поведения, которая поможет вам избежать травм и несчастных случаев на занятиях. При составлении были пропущены ключевые слова. Вы должны вставить пропущенные слова в инструкции Ребята, инструкция по правил ТБ попала под дождь и часть текста размыло. Помогите восстановить правильный текст из предложенных карточек.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся правильно вставили не меньше 5 из 10 слов – 1 балл.</u> <u>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор – 1 балл.</u> <u>Учащиеся правильно разложили карточки - 1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 2. Основные принципы ЗОЖ.		
1. 2.	Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами 3 варианта режима дня. Какой режим дня вы выберете? Ваш товарищ поранил руку. Перед вами разложены предметы необходимые для первой помощи. Что вы будете делать?	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся _____ правильно выбрали режим дня – 1 балл.</u> <u>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор – 1 балл.</u> <u>Учащиеся _____ правильно выбрали предметы необходимые для первой помощи. – 1 балл.</u> <u>- Учащиеся правильно оказывают первую доврачебную помощь пострадавшему – 1 балл.</u> <u>Учащиеся смогли аргументировать свои действия – 1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>

Тема 3. История развития настольного тенниса.		
1.	Вы подготовили доклад о лучших теннисистах современности, но фото и имена случайно перепутали. Разложите правильно имена и фото.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно разложили 5 из 10 фото – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> правильно разложили все фото – <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 4. Правила настольного тенниса.		
1.	Вы готовитесь к игре. Какие необходимо знать правила чтобы игра была честной. Вам необходимо перечислить (выбрать) наиболее важные.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно умеют вести счет – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> правильно рассказывают о правилах подачи – <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Модуль № 2 Общая и специальная физическая подготовка		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.		
Тема 1 Упражнения на развитие гибкости.		
1.	Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями. Какой вы выберете? Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> правильно составили комплекс упражнений - <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.		
1.	Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями. Какой вы выберете? Составьте комплекс упражнений на развитие быстроты.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> правильно составили

		комплекс упражнений - <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 3. Упражнения на развитие ловкости.		
1.	Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями. Какой вы выберете? Составьте комплекс упражнений на развитие ловкости.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – 1 балл.</u> <u>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор– 1 балл.</u> <u>Учащиеся правильно составили комплекс упражнений - 1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.		
1.	Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами карточки с различными упражнениями. Какой вы выберете? Составьте комплекс упражнений на развитие выносливости.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся правильно выбрали не меньше 5 из 10 упражнений – 1 балл.</u> <u>Учащиеся _____ смогли аргументировать свой выбор– 1 балл.</u> <u>Учащиеся правильно составили комплекс упражнений - 1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 5. Упражнения с ракеткой и без нее.		
1.	Вам необходимо подготовиться к игре	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся правильно выполняют упражнений без ракетки – 1 балл.</u> <u>Учащиеся правильно выполняют упражнений с ракеткой – 1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 6. Перемещение спортсмена.		
1.	Для эффективной игры вам необходимо быстрое, правильное перемещение возле стола.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся правильно выполняют передвижение возле теннисного стола – 1 балл.</u>

		<u>Учащиеся</u> _____ смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>
Модуль № 3 Техническо-тактическая подготовка		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 балла.		
Тема 1. Основные приемы выполнения ударов.		
1.	Чтобы обыграть соперника необходимо сочетание различных видов ударов.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют удары в настольном теннисе – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> выполняют удары с приданием вращения мячу – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> выполняют подачи в настольном теннисе – <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 2. Действия в нападении.		
1.	Вы готовитесь к игре с игроком применяющий защитный стиль игры.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют удар «накатом» – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют «стоп-спин». – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свои действия – <u>1 балл.</u> <u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 3. Действия в защите.		
1.	Вы готовитесь к игре с игроком применяющий атакующий стиль игры.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют «подставку» – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> правильно выполняют «срезку» – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свои действия – <u>1 балл.</u>

		<u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу и выделяют ошибки-1балл.</u>
Модуль № 4 Интегральная подготовка, соревнования		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов.		
Тема 1 Выполнение КН.		
1.	Вы хотите узнать уровень вашей подготовки, насколько и в какую сторону он изменился.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Уровень</u> подготовке улучшился – <u>1 балл</u> <u>Учащиеся</u> выполняют 3-5 из 10 упражнений КН – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> выполняют 6-8 из 10 упражнений КН – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> выполняют 9-10 из 10 упражнений КН – <u>1 балл.</u>
Тема 2. Соревнования.		
1.	Ваши товарищи готовятся к первенству школы по настольному теннису. У вас есть возможность тоже участвовать.	<u>Учащиеся</u> участвуют в школьных соревнованиях – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> участвуют в районных соревнованиях – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> _____ становятся победителями в соревнованиях – <u>1 балл.</u>

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2- й этап –разучивание движения;
- 3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие

требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения—наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка столы теннисные, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинирован	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический,	<u>Оборудование:</u> Мячи, стол, ракетки, фишки, кубики др.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное

		ное занятие, контрольное занятие.	работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Методическим</u> <u>материалам:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> стол, мячи, ракетки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательная - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическим</u> <u>материалам:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательная - игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> , конусы, столы, ракетки, рулетка, мячи, <u>Методическим</u> <u>материалам:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>