

Министерство образования Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 05.08.2024 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____Уздяев В.Н.
Приказ № 30-од от 05.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет



S=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2024.08.06 18:29:08+04'00'

Разработчики программы:
тренер-преподаватель
Андреев А.Б.

с. Подбельск, 2024

Содержание:

Краткая аннотация.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	3
1.3. Новизна программы.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи программы.....	5
1.6. Возраст учащихся.....	5
1.7. Сроки реализации.....	5
1.8. Формы организации деятельности.....	5
1.9. Особенности учебно-воспитательного процесса.....	6
1.10. Форма обучения.....	6
1.11. Режим занятий.....	6
1.12. Ожидаемые результаты.....	6
1.13. Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	8
1.14. Форма подведения итогов.....	8
2. Учебный план.....	9
3. Учебно-тематический план.....	10
4. Содержание программы.....	11
4.1. Модуль ««Основы настольного тенниса»».....	11
4.2. Модуль «Общая и специальная физическая подготовка».....	12
4.3. Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	14
4.4. Модуль «Интегральная подготовка».....	16
5. Ресурсное обеспечение программы.....	17
5.1. Информационное обеспечение.....	17
5.2. Требования к материально-технической базе.....	17
5.3. Кадровое обеспечение.....	17
5.4. Педагогические технологии.....	17
6. Список литературы.....	19
Приложения.....	20

Краткая аннотация

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Полноценное физическое развитие школьника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

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.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2 Актуальность программы Актуальность данной программы состоит в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441). Опираясь на раздел 3.2.6. Развитие физической культуры и спорта - 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.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся не только в зале, но и в повседневной жизни. Благодаря занятиям, вырабатываются полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении. Данная программа составлена на основании принципов:

комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса; преемственности; вариативности.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

1.3 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. Игровые формы, связанные с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми; знакомить с нормами здорового образа жизни, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие

способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несёт в себе большой эмоциональный заряд.

1.4 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. Дети приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

Занятия «настольным теннисом» воспитывают и развивают у подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах.

1.5 Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

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.

развивающие:

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

воспитательные:

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

1.6 Возраст обучающихся программы: 7-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида деятельности, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой. Занятия проводятся в группах в количестве до 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

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

1.8 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.

1.9 Особенности учебно-воспитательного процесса

Процесс воспитания в группах основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды.

В группах сформирована система традиционных мероприятий: открытые занятия для родителей, спортивные праздники.

Для достижения результата используются следующие виды деятельности: игровая, познавательная. Формы деятельности: беседа, практикум, игра.

В процессе воспитательной деятельности, у обучающихся будет сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

1.10. Форма обучения

Очные групповые занятия. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.11. Режим занятий

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения, согласно СП 2.4.3648-20.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15-20 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, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре в образовательном учреждении, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) и с выбранным видом спорта т.е. настольным теннисом. Программа составлена из отдельных самостоятельных модулей двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

1.12 Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>проявление</p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни; - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия - определяет по схемам и 	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальные знания о истории развития настольный тенниса в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины

<p>дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр. 	<p>знакам направленность действий игроков</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяет по знакам судьи правильность действий игроков <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать игроков и судью - взаимодействует по правилам игры в парах <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять 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. 	<p>травматизма и правила безопасности во время занятий настольным теннисом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры в настольный теннис - технические приемы настольного тенниса - общие правила соревнований по настольному теннису; <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы в настольном теннисе - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности. - выполнять основные технические и тактические игровые приёмы. - выполнять удары по мячу в настольном теннисе. - выполнять удары с приданием вращения мячу. - выполнять подачи мяча в настольном теннисе.
--	--	---

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала). Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
<p>Высокий уровень освоения программы</p>	<p>Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивных играх и сдаче контрольных нормативов на знаки отличия «золото» и «серебро» ВФСК «ГТО».</p>
<p>Средний уровень освоения программы</p>	<p>Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии</p>

	в спортивных играх и сдаче контрольных нормативов на знак «бронза» ВФСК «ГТО».
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают недостаточное знание теоретического материала, в спортивных играх не принимают участие, контрольные нормативы не сдают, или сдают без присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».

1.13. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях.

Учитывая психологические особенности школьников, оценка общей физической подготовленности детей проводится в форме состязаний, в игровой форме дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Такая обстановка способствует тому, чтобы показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;

1.14. Форма подведения итогов

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 четырем 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».

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

2. Учебный план ДООП «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы настольного тенниса»	20	5	15
2.	«Общая и специальная физическая подготовка»	46	2	44
3.	«Технико-тактическая подготовка»	46	5	41
4.	«Интегральная подготовка»	14	2	12
	Итого	126	14	112

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	«Основы настольного тенниса»	20	5	15	Контрольные нормативы, тестирование, беседа, объяснение, наблюдение, результаты соревнований, открытые занятия для родителей, участие в коллективных мероприятиях
1.1	- техника безопасности на занятиях;	2	1	1	
1.2	- история развития настольного тенниса;	3	1	2	
1.3	- правила гигиены; самоконтроль	4	2	2	
1.4	- особенности выполнения упражнений; движения в настольном теннисе.	6	0	6	
1.5	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом Настольный теннис в России	5	1	4	
2	«Общая и специальная физическая подготовка»	46	2	44	
2.1	- общеразвивающие упражнения;	7	1	6	
2.2	- упражнения на развитие силы;	5	0	5	
2.3	-упражнения на развитие координации;	6	0	6	
2.4	- упражнения на развитие скорости;	6	0	6	
2.5	- упражнения на развитие выносливости;	5	0	5	
2.6	- скоростно-силовые упражнения;	6	0	6	
2.7	- упражнения на скоростную выносливость;	5	0	5	
2.8	- упражнения на развитие общей выносливости;	6	1	5	
3	«Технико-тактическая подготовка»	46	5	41	
3.1	- приёмы и отбивание;	9	1	8	
3.2	- нападающий удар и действие в защите;	7	1	6	
3.3	- подачи;	10	1	9	
3.4	- тактика защиты;	10	1	9	
3.5	- тактика нападения;	10	1	9	
4.	«Интегральная подготовка»	14	2	12	
4.1	- правила игры и судейства;	5	1	4	
4.2	- организация игры	5	1	4	
4.3	-контрольные нормативы	4	0	4	
	Всего часов:	126	14	112	

4. Содержание программы

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

Данная последовательность выбрана с учётом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количества часов в Модулях 2 и 3 до 46 часов соответственно.

4.1 Модуль «Основы настольного тенниса» (20 часов)

Цель: содействие всестороннему физическому и личностному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- познакомить с историей развития настольного тенниса в России и мире;
- обучить планированию своей работы по овладению новыми двигательными

навыками.

Развивающие:

- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, соблюдать режим дня и вести дневник самоконтроля;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис.

Воспитательные

- воспитать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- поддерживать здоровый образ жизни соблюдать личную гигиену, режим дня.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития настольный 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.

Тема 1.1 - 1.2- техника безопасности на занятиях; история развития настольного тенниса;

Теория (2 ч): Понятия ЗОЖ, настольный теннис, техника безопасности во время занятий по настольному теннису. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом. История вида спорта – настольный теннис.

Тема 1.1 - 1.2-техника безопасности на занятиях; история развития настольного тенниса;

Практика (3ч) Построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Строевые упражнения. Оборудование и инвентарь для игры и занятий.

Тема 1.3 - правила гигиены; самоконтроль;

Теория (2ч) Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма. Требования к оборудованию и инвентарю для игры и занятий.

Практика (2ч) Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Способы саморегуляции и самоконтроля при выполнении упражнений.

Тема 1.4- особенности выполнения упражнений; движения в настольном теннисе.

Практика (6ч) Техника передвижения у стола, координация. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения. Бег в рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения. Упражнения с ракеткой и мячом. Точность удара по мячу.

Тема 1.5 - Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом. Настольный теннис в России;

Теория (1ч) Особенности игры в настольный теннис в России. Изучение правил игры, начисление очков. Физические упражнения и их влияние на организм

Практика (4ч). Функциональные пробы. Правила приёма, подачи и защиты. Разбор наиболее часто встречающихся ошибок. Прием Контрольно- переводных нормативов.

4.2 Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (46 часов)

Цель: формирование физических качеств применительно к специфическим особенностям настольного тенниса.

Задачи:

Обучающие:

- обучить разрабатывать алгоритм тренировочного процесса;
- углублять знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по настольному теннису.

Развивающие:

- развивать двигательные функции и физические качества;
- развивать спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки.

Воспитательные:

- развивать волевые качества личности: упорства, целеустремлённости и спортивного характера.
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

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 на развитие физических качеств;

- 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)

Тема 2.1 - общеразвивающие упражнения;

Теория (1 ч): Физическая подготовка на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Задачи общей и специальной физической подготовки.

Практика (6ч) 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.

Тема 2.2 - упражнения на развитие силы;

Практика (5ч) Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. 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.

Тема 2.3 - упражнения на развитие координации;

Практика (6ч) Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. "Быстро возьми, быстро положи", "Перемени предмет", «Ловишки», "Бери ленту", "Совушка", "Жмурки", "Догони свою пару", «Паук и мухи», «Ловишка из круга», Эстафета "Кто быстрее?", "Быстро по местам", "День, ночь", "Встречные перебежки", "Чье звено скорее соберется", "Ловишки с ленточками", "Беги, не зевай, на пенек вставай", "Третий лишний", "Солнышко и лучики", "Третий лишний", "Лохматый пес", "Ловишки с ленточками", "День, ночь", "Кто скорей!", "Караси и щука", "Вороны и воробей", "Бегуны", эстафеты, "Снеговик", "Два Мороза", "Мы веселые ребята", "Пустое место", "Догони товарища", "Мышеловка", "Мальчики и девочки", "Снежки".

Тема 2.4 - упражнения на развитие скорости;

Практика (6ч) 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.

Тема 2.5 - упражнения на развитие выносливости;

Практика (5ч) 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.

Тема 2.6 - скоростно-силовые упражнения;

Практика (6ч) 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.

Тема 2.7 - упражнения на скоростную выносливость;

Практика (5ч) Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Эстафеты с мячами, "Подбрось-поймай", "Белки, шишки и орехи", "Школа мяча", "Передай мяч", "Лови мяч", "Охотники и утки", "Мой веселый звонкий мяч", игры с шариком, игра "Боулинг", "Охотник и зайцы", игры с малым мячом, игра «Шагай, шагай, мяч не теряй», игра «Мини-футбол», игра «Вышибалы».

Тема 2.8 - упражнения на развитие общей выносливости;

Теория (1 ч): Понятие ЗОЖ, ОФП, подвижные игры, техника безопасности во время занятий. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Практика (5ч) 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).

4.3 Модуль «Технико-тактическая подготовка» (46 часов)

Цель: обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развить технико-тактические навыки и умения;
- развивать общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивать способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом.

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.

Тема 3.1-3.5 - приёмы и отбивание

Теория (1 ч): Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля мяча. Техническая и тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика (8ч) Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча. Подача, удары по мячу, удары с приданием вращения, прием мяча. Перемещение по игровой площадке.

Тема 3.2 - нападающий удар и действие в защите

Теория (1 ч): Техническая и тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика (6ч) Выполнение нападающего удара, выполнение блокирования, выполнение скидки. Стойка теннисиста. Отбивание мяча, прием атакующие удары. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола.

Тема 3.3 - подачи

Теория (1 ч): Техническая и тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика (9ч) Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса). Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами. Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением.

Тема 3.4 - тактика защиты

Теория (1 ч): Техническая и тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика (9ч) Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Способы быстрого перехода от защиты в нападение и наоборот.

Тема 3.5 - тактика нападения

Теория (1 ч): Техническая и тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика (9ч) Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса). Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического 10 положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством

мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева) Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Способы быстрого перехода от защиты в нападение и наоборот. Применение и совершенствование технических приёмов в игре.

4.4 Модуль «Интегральная подготовка» (14 часов)

Цель: гармоничное развитие личности обучающихся, способных к спортивному самовыражению через овладение основами игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- углублять знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по настольному теннису;
- обучить организовать игру в настольный теннис;
- обучить судить игру в настольный теннис.

Развивающие:

- развивать ловкость, быстроту, выносливость;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать характер, волю;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям настольный теннисом в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

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

Тема 4.1-4.2- правила игры и судейства; - организация игры

Теория (2 ч): Правила приёма контрольных нормативов. Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в настольный теннис. Жесты судьи.

Тема 4.1 - правила игры и судейства;

Практика (5ч) Организация соревновательной деятельности в группах. Разбор партий (допущенные ошибки при выполнении тактических упражнений)

Тема 4.2 - организация игры;

Практика (4ч) Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых играх.

Тема 4.3 - контрольные нормативы.

Практика (4ч) Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме тестирования. Сдача контрольно-переводных нормативов.

5 Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационное обеспечение

- 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

5.2 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.

5.2 Кадровое обеспечение программы

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

5.4. Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при

повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

6. Список литературы

1. Абаев, А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] А.М. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2017. - 187 с.
2. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 2016.
3. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2018. – 143 с.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 2017 г. -14 с.
5. Иванова Т. С. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис». Методическое пособие, 2023 г.-67 с.
6. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 2016 г.

Интернет-ресурсы.

1. Игры и упражнения настольного тенниса для освоения навыков игры. Режим доступа: <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-nastolnogo-tennisa-dlya-osvoeniya-navikov-igri-1413420.html>
2. Техническая и тактическая подготовка. Режим доступа: <http://www.offsport.ru/table-tennis/tehnicheskaja-i-takticheskaja-podgotovka.shtml>
3. Уроки настольного тенниса. Режим доступа: <http://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html>
4. Федерация настольного тенниса России. Режим доступа: <http://ttfr.ru/>

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»
на 2024-2025 учебный год

Название объединения «**Настольный теннис**»

ФИО тренера-преподавателя Андреев Александр Борисович

Основное место занятий ГБОУ СОШ с. Кротково

Общее количество часов по программе - **126 ч**

Нагрузка в неделю - **3,5 ч**

№ п/п	№ недели	Дата	Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведения итогов	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Основы настольного тенниса» (20 часов)							
1	1		Техника безопасности, спортивный инвентарь	беседа и инструктаж выполнение практических заданий	2	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
2	1		История развития настольного тенниса	беседа, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
3	2		Правила гигиены; самоконтроль	беседа, выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
4	2		Особенности выполнения упражнений; движения в настольном теннисе	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
5	3		Особенности выполнения упражнений;	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика

			движения в настольном теннисе				
6	4,5		Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом. Прием Контрольно-переводных нормативов	беседа, рассказ, объяснение	5	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория)
Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (46 часов)							
7	6		Общеразвивающие упражнения	объяснение, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
8	7,8		Общеразвивающие упражнения	объяснение, выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
9	9		Упражнения на развитие силы	выполнение практических заданий	2	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
10	10		Упражнения на развитие силы	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
11	11		Упражнения на развитие координации	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
12	12		Упражнения на развитие координации	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
13	13		Упражнения на развитие скорости	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика

14	14		Упражнения на развитие скорости	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
15	15		Упражнения на развитие выносливости	выполнение практических заданий	2	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
16	16		Упражнения на развитие выносливости	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
17	17		Скоростно-силовые упражнения	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
18	18		Скоростно-силовые упражнения	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
19	19		Упражнения на скоростную выносливость	выполнение практических заданий	2	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
20	20		Упражнения на скоростную выносливость	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
21	21		Упражнения на развитие общей выносливости	объяснение, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
22	22		Упражнения на развитие общей выносливости	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
Модуль «Технико-тактическая подготовка» (46 часов)							
23	23		Приёмы и отбивание	объяснение, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)

24	24		Приёмы и отбивание	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
25	25		Приёмы и отбивание	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, практика
26	26		Нападающий удар и действие в защите	объяснение, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (теория, практика)
27	27		Нападающий удар и действие в защите	выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
28	27		Подачи	объяснение, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
29	28		Подачи	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
30	28		Подачи	выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
31	29		Тактика защиты	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
32	29		Тактика защиты	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
33	29		Тактика защиты	выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра

34	30		Тактика нападения	объяснение, выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение
35	31		Тактика нападения	выполнение практических заданий	3	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение
36	32		Тактика нападения	выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение
Модуль «Интегральная подготовка» (14 часов)							
37	33		Правила игры и судейства	объяснение, выполнение практических заданий	2	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Теория, Наблюдение, игра
38	33		Правила игры и судейства	выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
39	34		Организация игры	объяснение, выполнение практических заданий	3		Наблюдение, игра
40	35		Организация игры	выполнение практических заданий	2	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Наблюдение, игра
41	36		Контрольно - переводные нормативы.	выполнение практических заданий	4	ГБОУ СОШ с. Кротково спортивный зал	Тестирование (практика)

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.	Перед вами инструкция по соблюдению правил безопасного поведения, которая поможет вам избежать травм и несчастных случаев на занятиях. При составлении были пропущены ключевые слова.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> правильно вставили не меньше 5 из 10 слов – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> смогли аргументировать свой выбор – <u>1 балл.</u>
2.	Вы должны вставить пропущенные слова в инструкции Ребята, инструкция по правил ТБ попала под дождь и часть текста	<u>Учащиеся</u> правильно разложили карточки - <u>1 балл.</u>

	размыло. Помогите восстановить правильный текст из предложенных карточек.	<u>Групповая работа:</u> <u>Учащиеся анализируют работу группы и выделяют ошибки-1балл.</u>
Тема 2. Основные принципы ЗОЖ.		
1.	Вы готовитесь к очень ответственному и важному для вас соревнованию. Перед вами 3 варианта режима дня.	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся правильно выбрали режим дня – 1 балл.</u> <u>Учащиеся смогли аргументировать свой выбор– 1 балл.</u>
2.	Какой режим дня вы выберете? Ваш товарищ поранил руку. Перед вами разложены предметы необходимые для первой помощи. Что вы будете делать?	<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 правильно разложили 5 из 10 фото – 1 балл.</u> <u>Учащиеся правильно разложили все фото – 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 правильно умеют вести счет – 1 балл.</u> <u>Учащиеся правильно рассказывают о правилах подачи – 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 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 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</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 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</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 5. Упражнения с ракеткой и без нее.		
1.	Вам необходимо подготовиться к игре	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащиеся</u> _____ правильно выполняют упражнений без ракетки – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> _____ правильно выполняют упражнений с ракеткой – <u>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</u> _____ правильно выполняют передвижение возле теннисного стола – <u>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.	<p><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></p>
Тема 2. Действия в нападении.		
1.	Вы готовитесь к игре с игроком применяющий защитный стиль игры.	<p><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></p>
Тема 3. Действия в защите.		
1.	Вы готовитесь к игре с игроком применяющий атакующий стиль игры.	<p><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></p>
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.	<p><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></p>
Тема 2. Соревнования.		
1.	Ваши товарищи готовятся к первенству школы по настольному теннису. У вас есть возможность тоже участвовать.	<p><u>Учащиеся</u> участвуют в школьных соревнованиях – <u>1 балл.</u> <u>Учащиеся</u> участвуют в районных соревнованиях – <u>1 балл.</u></p>

		<u>Учащиеся</u> становятся победителями в соревнованиях – <u>1 балл.</u>
--	--	--

Приложение 5

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, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, стол, ракетки, фишки, кубики др. <u>Методическиематериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Сореновательная 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> Сореновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическиематериалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> сореновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> , конусы, столы, ракетки, рулетка, мячи, <u>Методическиематериалы:</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>