

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино
муниципального района Челно-Вершинский
Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино
_____ Е.А Белов
Приказ № 370-од от 30.07.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Слесарев В.В

с. Челно-Вершины, 2024г.

Краткая аннотация

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения обучающимися знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 05.04.2021 № 85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.12г. пр. №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- 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»;
- 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);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой 5 корона вирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО от 11.12.2020г.;

- Методические рекомендации Минпросвещения России по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 31.01.2022г. №ДГ-245/06;14 14.;

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28.06.2019г.;

- Постановление Правительства Самарской области «О Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» от 12 июля 2017г. №441;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса

она является модульной.

Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Актуальность программы. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также, формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок,

настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Все шире физкультура и спорт входят в нашу повседневную жизнь. Все больше открывается в разных городах нашей страны спортивных и оздоровительных центров, секций, клубов. На территории Самарской области большой популярностью пользуются ФОКи, которые должны будут построены в каждом районе области. В м.р. Челно-Вершинский подобный ФОК уже открыт. В нашем филиале ДО «Лидер» мы вносим свою лепту в популяризацию здорового образа жизни, приобщаясь к популярной игре - настольному теннису. Занятия на данном отделении приносят много удовольствия, радости, здоровья обучающимся, а также расширяют их круг друзей.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа позволяет занимающимся приобщиться к культуре, как мирового «настольного тенниса», так и развитию и истории настольного тенниса Самарской области и России.

В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа **отличается** тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Приоритеты данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2024 году - не менее

80%.

- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни.

Цель: создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены;
- сформировать интерес к настольному теннису;
- выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;
- развитие изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности

обучающихся:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;

Продолжительность обучения – 1 год, в год -126 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте от 8-17 лет.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, в парах.

В детском объединении «Настольный теннис» используются различные формы работы: беседы; тренировочные занятия; встречи с интересными людьми района и ветеранами спорта; выступления перед сверстниками; участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения модульной образовательной программы.

Личностные результаты:

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;
- развитие его индивидуальных познавательных способностей;
- помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;
- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

Мета предметные результаты:

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, танцевальных двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат по программе «Настольный теннис»:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и

ракеткой;

- выработать четкие координированные движения;

- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Разновозрастные группы.

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 8-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-17 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Форма организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для

совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физические параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Учебный план ДОП «Настольный теннис»

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль №1 «Ознакомительный»	42	9	33
2.	Модуль №2 " Начальный»	42	5	37
3.	Модуль №3 «Основной»	42	4	38
	<i>ИТОГО</i>	126	15	111

Модуль №1 «Ознакомительный».

Цель: иметь представление игры в настольный теннис

Задачи:

- обучить основным приемам игры в настольный теннис;
- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- укреплять здоровье обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебно-тематический план первого модуля

№ п/п	Наименование тем модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в Самарской области	1	1	-	Опрос, викторина
1.2	Правила игры в настольный теннис	1	1	-	Опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	зачет
3.	Специальная подготовка	7	2	5	зачет
4.	Основы техники игры	7	2	5	Зачет, опрос
5.	Основы тактики игры	6	1	5	Зачет, опрос
5.1	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Наблюдение, зачет
5.2	Тестирование	1	-	1	зачет
6	Итоговое занятие. Учебные игры	7	-	7	Наблюдение, результат

Итого:	42	9	33	
---------------	-----------	----------	-----------	--

Содержание программы первого модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лета, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория. Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика. Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория. Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Подачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика. 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. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика. Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. 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. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Модуль №2 «Стартовый».

Цель: знать теорию, технику и тактику игры в настольный теннис. Уметь применить свои умения в игре.

Задачи:

- обучить основным приемам техники и тактики игры в настольный теннис;
- знать правила судейства;
- способствовать развитию физических качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- ознакомить обучающихся со специальными упражнениями в настольном теннисе;
- умение провести правильную разминку;
- укрепить здоровье и физическую форму обучающегося;
- владеть основами техники настольного тенниса.

Ожидаемые результаты:

- сформированное эмоциональное отношение обучающегося к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Учебно-тематический план второго модуля

№ п/п	Наименование тем модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1	-	Опрос, викторина
1.2	Правила игры в настольный теннис	1	1	-	Опрос, викторина

2.	Общая физическая подготовка	8.5	0.5	8	зачет
3.	Специальная подготовка	8.5	0.5	8	зачет
4.	Основы техники игры	5.5	0.5	5	зачет
5.	Основы тактики игры	5.5	0.5	5	зачет
5.1	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Наблюдение
5.2	Тестирование	2	-	2	Самостоятельная работа
6	Учебные игры	6	-	6	Наблюдение, результат
Итого:		42	5	38	

Содержание программы второго модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика. Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса ,упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория. Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнера, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры. Теория.

Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка». Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка». Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика. Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. 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. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория. Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры.

Практика. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

Модуль №3 «Базовый».

Цель: совершенствование и закрепление новых двигательных умений и навыков в игре «Настольный теннис».

Задачи:

- способствовать самостоятельному интересу к занятиям настольным теннисом;
- изучить новые действия, формы и методы игры в настольный теннис
- давать оценку судейским действиям;
- уметь переносить значительные физические и психические нагрузки;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- владеть основным арсеналом технических приемов игры,
- закрепить у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной

деятельности.

- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Учебный план третьего модуля

№ п/п	Наименование тем модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1	-	Опрос, викторина
1.2	Правила игры в настольный теннис	1	-	1	Опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	6.5	0.5	6	зачет
3.	Специальная подготовка	5.5	0.5	5	зачет
4.	Основы техники игры	7.5	0.5	7	зачет
5.	Основы тактики игры	7.5	0.5	7	зачет
5.1	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Наблюдение
5.2	Тестирование	2	-	2	Самостоятельная работа
6	Учебные игры	7	-	7	Наблюдение, результат
Итого:		42	4	38	

Содержание программы третьего модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая,

воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общефизическая подготовка развитие двигательных качеств) Теория. Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Виды упражнений и их разновидность

Практика. Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

Тема 4. Техника игры настольный теннис.

Теория. Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Практика. Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающий.

Тема 5. Тактика игры настольный теннис.

Теория. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Поддачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника.

Практика. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные игры .

Практика. Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

Методы обучения: для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создает предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание;
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии при организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает следующие методы:

- теоретические(рассказ, беседа, объяснение);
- игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений).

Для работы используем следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения, индивидуализация обучения, игровая технология, культурно-воспитательная.

Формы организации занятий. На практике мы встречаемся с различными видами занятий, которые определяются целевыми задачами: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы выделяем несколько типов занятий:

- обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
- комбинированные;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый обучающийся должен иметь: спортивную форму спортивную обувь.

Список литературы:

для педагога:

1. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
2. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г. в)
7. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
8. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.
9. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
10. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
11. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
12. Л и с и ц к а я Т а т ь я н а Газета «Спорт и школа» №13/2009
13. Морозова А.А. («Невская ракетка», СПб.: Детство-Пресс», 2006)
14. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
15. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
16. Погадаев Г.И., — Настольная книга учителя физической культуры|| -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
17. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.

для обучающихся:

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.
2. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.
3. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
5. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
6. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.

7. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	бивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	бивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

В Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннис

1. Бег на 30м Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Ошибки: - заступ за линию отталкивания или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжки со скакалкой Исходное положение для прыжков 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. 6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. 7. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги , пятки не должны касаться пола . Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком). В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3x10 м Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».