

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании ШМО
педагогов дополнительного
образования от «30» 08 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Знаменская СОШ»
/ И.В.Злобина
Приказ № 488
от «1» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Настольный теннис»

Уровень программы: **базовый**
Срок реализации программы: **1 год (144 часа)**
Возрастная категория: **от 13 до 16 лет**
Вид программы: **модифицированная**

Составитель:
Кулагин Виталий Юрьевич
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ
 дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
 «Настольный теннис»
 физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	Знаменский муниципальный округ
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Настольный теннис»
ФИО автора (составителя) программы	Кулагин Виталий Юрьевич
Краткое описание программы	Занятия настольным теннисом, способствуют развитию и совершенствованию выносливости, координации движений, точных двигательных навыков.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объем)	1 год (36 недель) – 144 часа
Возрастная категория	13 – 16 лет
Цель программы	Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.
Задачи программы	Задачи: Образовательные • дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); • научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; • обучить технике и тактике настольного тенниса. Воспитательные • способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; • воспитывать коммуникабельность,

	<p>коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ формировать привычку к здоровому образу жизни. <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; ▪ развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.
Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения программы, учащиеся демонстрируют результаты:</p> <p>Образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ демонстрируют необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); ▪ умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку; ▪ владеют техникой и тактикой настольного тенниса. <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ проявляют социальную активность, самостоятельность, ответственность; ▪ коммуникабельны, умеют взаимодействовать в коллективе, проявляют взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; ▪ имеют привычку к здоровому образу жизни. <p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ развита координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции; ▪ развиты двигательные способности посредством игры в теннис; ▪ сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; ▪ развивают оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Нет

Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Материально-техническая база	<p>Для занятий настольным теннисом необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Каждый учащийся должен иметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивную форму; • спортивную обувь. <p>Теоретические материалы - разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом; • положение о проведении в группе турниров по настольному теннису; • тесты физической подготовленности по ОФП. <p>Дидактические материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • картотека упражнений по настольному теннису; • картотека общеразвивающих упражнений для разминки; • схемы освоения технических приемов в настольном теннисе; • «Правила игры в настольный теннис»; • «Правила судейства в настольном теннисе»; • регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Нормативно-правовые основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

В разработке содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитываются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467)
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» утвержденный 7 декабря 2018 года;
6. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис увлекательная спортивная игра, которая представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития учащихся. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Настольный теннис очень популярен в детской среде, занятия настольным теннисом помогают снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, способствуют укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, она предполагает обучение игре в настольный теннис, направлена на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы в том, что несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Настольный теннис очень популярен в детской среде, поэтому программа очень востребована со стороны детей и их родителей.

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.

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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 учащихся 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 учащихся 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.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Педагогическая целесообразность в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы в том, что при построении учебного процесса учитываются особенности подготовки учащихся, в общем объеме тренировочной деятельности разносторонняя физическая подготовка.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 13-16 лет, без специальной подготовки, обучение может проходить как в одновозрастной, так и в разно - возрастной учебной группе, как с мальчиками, так и с девочками. Принимаются все желающие не имеющие противопоказаний по состоянию

здоровья.

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

Уровень программы - базовый. Учебная программа рассчитана на 1 год обучения всего 144 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа всего 4 часа в неделю. Продолжительность учебного часа 45 минут. После каждого учебного часа обязателен перерыв.

Возможно сокращение продолжительности занятия при использовании технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

Особенности организации образовательного процесса учебный процесс организуется в соответствии учебным планом кружкового объединения в сформированных группах, учащихся одного или разных возрастных категорий. Состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий определяются в соответствии с темой и целью и могут быть: тренировка, разучивание и отработка элементов, соревнования и др.

Возможно прохождение некоторых разделов программы в дистанционном или самостоятельном режиме. Учащиеся, получают задание, инструктивные, демонстративные, обучающие материалы, мастер-классы, а затем, выполняют его и нормативы сдают педагогу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся 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 технике и тактике настольного тенниса.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать привычку к здоровому образу жизни.

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;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.	1,5	0,5	2	Наблюдение
2	Упражнения с мячом и ракеткой.	1	9	10	Наблюдение
3	Игра на столе.	0,5	3,5	4	Наблюдение
4	Способы передвижения у стола	0,5	5,5	6	Наблюдение
5	Техника ударов накатами	1,5	16,5	18	
6	Изучение технического приёма «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка»	3	27	30	
7	Нападающие удары	4	40	44	
8	Защита против нападающих ударов	1,5	16,5	18	
9	Поддачи с верхним, нижним и боковым вращением. Приём поддачи.	1	9	10	
10	Контрольные игры		2	2	Соревнования
	Всего:	14,5	129,5	144	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток – (2 часа)

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Техника безопасности. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

Упражнения с мячом и ракеткой – (10 часов)

Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки, попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки, вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена), вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо), имитация - изучение атакующего удара - накат слева и справа.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Игра на столе – (4 часа)

Игра на столе: перекидка мяча через сетку любым видом удара, умение стабильно «держать» мяч на столе.

Практика: Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Отработка игры на столе в парах.

Способы передвижения у стола (6 часов)

Обучение основным приемам передвижения у стола.

Практика: Отработка имитации ударов стенки с крестными шагами, имитации ударов у стенки приставными шагами. Игра в «крутиловку» - двое против одного.

Техника ударов накатами (18 часов)

Основные направления ударов: с правого и левого угла стола, по диагонали по прямой. Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката справа.

Имитация удара справа. Быстрая подача наката справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов. Сочетание ударов накатами слева и справа. Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.

Практика: Отработка техники ударов накатами.

Изучение технических приёмов - «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка» - (30 часов)

Технический прием - толчок. Срезка слева, справа. Имитация техники перед зеркалом. Сочетание срезки слева и справа. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа. Подача слева откидной (подрезка). Подача справа откидной (подрезка). Подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева Подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа. Сочетание откидок слева (справа) и наката справа (слева).

Практика: Отработка технических приемов. Игра на счет. Контрольное испытание по накатам и откидкам справа и слева. Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.

Нападающие удары – (44 часа)

Топ-спин медленный (зависающий) удар. Быстрый топ-спин - удар. Топ-спин слева (справа). Удар накатом слева (справа). Плоский удар слева. Замаскированный плоский удар. Маятниковый удар. Удар с сильным нижним вращением мяча. Игра на счет ударами топ-спин, подставкой слева. Ложный укороченный удар. Обводящий укороченный удар. Удар по «свече» слева(справа). Игра у сетки укороченными ударами. Удары без вращения мяча. Удары с нижним, верхним, боковым вращением мяча.

Практика: Отработка нападающих ударов. Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.

Защита против нападающих ударов – (18 часов)

Защитные подставки - тычок в ближней зоне, слева в средней зоне, подрезка слева. Защитный удар с сильной подрезкой мяча. Подрезки - слева лицом к столу, слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге, слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон.

Практика: отработка защиты против нападающих ударов. Игра на счет в защитном варианте: подрезка на удар. Подрезка слева из дальней зоны.

Подачи с верхним, нижним и боковым вращением.

Приёмы подачи (10 часов)

Приемы подачи. Подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильная подача с боковой и нижней подрезки мяча. Подача с высокого подброса. Плоская подача слева. Сильная крученая подача с боковым вращением (зависит от замаха).

Практика: отработка подачи справа с боковой закруткой мяча из низкого

приседа. Сильной подачи с боковой и нижней подрезки мяча. Подачи с высокого подброса. Плоской подачи слева. Сильной крученной подачи с боковым вращением (зависит от замаха).

Итоговое занятие (2 часа)

Контрольная игра на счет. Соревнование

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся демонстрируют результаты:

Образовательные

- демонстрируют необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- владеют техникой и тактикой настольного тенниса.

Личностные

- проявляют социальную активность, самостоятельность, ответственность;
- коммуникабельны, умеют взаимодействовать в коллективе, проявляют взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- имеют привычку к здоровому образу жизни.

Метапредметные

- развита координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивают оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Для реализации содержания данного учебного модуля для каждой учебной группы пишется свой календарный учебный график по представленной ниже форме:

№ п/п	Тема занятия	Дата		Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		план	факт			

В ходе реализации учебного модуля педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки со стороны педагога.

Примерный календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

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 учащийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

Теоретические материалы - разработки:

- инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- положение о проведении в группе турниров по настольному теннису;
- тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по настольному теннису;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся.

В начале года проводится входное тестирование (определяется общая физическая подготовка учащихся).

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, соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

№ п\п	Тема	Вид	Результат	Сроки
1	ОФП (общефизическая подготовка)	Техника Проведения Основных упражнений в Разминке	1. Умение чётко и правильно выполнять упражнения на все группы мышц.	Декабрь
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	Соревнования и матчевые встречи	1. Выполнение изученных технических элементов.	В Течение года. май

2.4. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма отслеживания результатов по основным разделам программы: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы проводится в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных

двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

2.5. Методические материалы

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки

регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

принцип сознательности и активности: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности:* регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической

общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения

механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм структуры учебного занятия *Комбинированное занятие*

1. Организационная часть

2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.

3. Изложение нового материала.

4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

1. Организационная часть

2. Изложение нового материала и закрепление его. *Занятие повторения и обобщения полученных знаний*

1. Организационная часть

2. Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.

3. Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.

4. Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

1. Организационная часть

2. Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.

3. Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.

4. Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога. 5. Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

1. Организационная часть

2. Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.

3. Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

- Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

- раздаточный материал;

тесты;

практические задания;

тренировочные упражнения;

- вопросы и задания для устного или письменного опроса.

Большое внимание на занятиях уделяется ОФП так как кроме развития физических качеств она имеет ещё и корригирующее значение. Ведь настольный теннис, как и любой другой вид спорта, не развивает все мышцы одинаково одни - больше, другие - меньше. С возрастом ОФП приобретает все большее значение, позволяя поддерживать высокий уровень психофизиологических функций, для этого используются:

1. Блок упражнений для развития быстроты реакции:

а) реакция на неожиданное изменение направления (выполняется из контрнакатов);

б) реакция на неожиданное изменение длины полета мяча (выполняется из контрнакатов);

в) реакция на неожиданное изменение характера вращения мяча; г) совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

2. Блок методических приемов и упражнений для развития гибкости.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

- упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:
- упражнения для туловища;
- упражнения для нижних конечностей.

3. Блок упражнений для развития чувства мяча:

а) упражнения на точность многократного выполнения технических элементов;

б) упражнения на изменение высоты траектории полета мяча; в) упражнения в изменении длины полета мяча.

4. Блок упражнения для развития быстроты передвижений:

а) игра со своего стола одним видом ударом (только справа, только слева);

б) игра вдвоем на двух столах;

в) игра на сдвоенном столе;

г) перемещение в 3-х метровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижения (на время).

5. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений:

а) удары по «свечам»;

б) удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая ракетка»); в) имитация ударов с отягощениями;

г) вращение ракеткой вело колеса с закрепленной осью;

д) многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

6. Блок методических приемов и упражнения для развития силы.

Методические особенности:

- во всех упражнениях предпочтение должно быть отдано упражнениям в режиме сгибания рук и разгибания ног.

7. Специализированные методы.

Упражнения:

- прыжки в длину с места;
- прыжки вверх с места;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- бег на 30, 50, 100м;
- имитация нападающих ударов с набивным мячом;
- игра утяжеленной ракеткой;
- игра и имитация с утяжеленным поясом.

Специальная физическая подготовка.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах подготовки спортсмена, т.к. с развитием игровых умений и общих физических качеств прогрессируют темп и сложность выполнения упражнений по СФП, они выполняются, все время на более высоком уровне имеют большой тренировочный эффект.

Соревновательная подготовка.

Успеха в современном настольном теннисе добиваются спортсмены, владеющие ударами, время полета мяча при которых короче времени реагирования самого реактивного игрока. Поэтому необходимо стремиться в контрольных играх в ходе тренировки и на соревнованиях к максимально возможному) созданию ситуаций для проведения острых ударов. В то же время выполнение острых ударов возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых специальных и общих физических качествах.

Задачи игр:

- проверка владения основами техники ударов и применения освоенных приемов в игре;
- проверка способностей оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша;
- оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом;
- проверка владения техническими приемами настольного тенниса; проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена;
- отбор технико - тактических умений, характерных для данного спортсмена, с целью формирования стиля и подбора материала ракетки;
- повышение скоростей в соревновательной деятельности.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. «Спортивные игры» В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас, Изд. Просвещение г. Москва, 2010 г.

Литература для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Календарный учебный график программы

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов.	Дата проведения.		Форма занятия	Форма контро- ля
			план	Факт		
1.	Вводное занятие Вводное занятие. Знакомство учащихся с ТБ на занятиях настольным теннисом. История настольного тенниса. Хватка. Виды ракеток.	2			Беседа	Наблю- дение
2.	Упражнения с мячом и ракеткой Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) многократное подбрасывание мяча правойстороной ракетки; Б) то же левой стороной ракетки.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
3.	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой:А) попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки; Б) вращение мяча правой (левой) сторонойракетки движением к спортсмену (от спортсмена).	2			Трени- ровка	Наблю- дение
4.	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) вращать мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) не менее 100 раз	2			Трени- ровка	Наблю- дение
5.	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) вращать мяч на левой стороне ракетки движением слева направо (справа налево) не менее 100 раз.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
6.	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: Имитация - изучение атакующего удара - накатслева и справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение, опрос

7.	Игра на столе Игра на столе, перекидка мяча через сетку любым видом удара.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
8.	Игра на столе. Умение стабильно «держат» мяча на столе.	2			Трени- ровка	Наблю- дение, опрос
9.	Способы передвижения у стола Обучение передвижениям у стола. Имитации ударов стенки с крестными шагами.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
10.	Обучение передвижения у стола. Имитация уда	2			Трени-	Наблю-
	ров у стенки приставными шагами.				ровка	дение
11.	Обучение передвижениям у стола. Игра в «крутиловку» - двое против одного.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
12.	Техника ударов накатами Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали и по прямой.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
13.	Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката справа. Имитация удара справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
14.	Изучение техники ударов накатом. Быстрая подача наката справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
15.	Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
16.	Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
17.	Изучение техники ударов накатом. Быстрая подача накатом слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
18.	Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
19.	Сочетание ударов накатами слева и справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
20.	Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
21.	Изучение технических приемов Технический прием - толчок.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
22.	Срезка слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение

23.	Срезка справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
24.	Сочетание срезки слева и справа. Имитация техники перед зеркалом.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
25.	Игра на счет. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
26.	Подача слева откидной (подрезка).	2			Трени- ровка	Наблю- дение
27.	Подача справа откидной (подрезка).	2			Трени- ровка	Наблю- дение
28.	Подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
29.	Подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
30.	Сочетание откидок слева и наката справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
31.	Сочетание откидки справа и наката слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
32.	Сочетание накатов и откидок справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
33.	Сочетание накатов и откидок слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
34.	Отработка накатов и откидок	2			Трени- ровка	Наблю- дение
35.	Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
36.	Нападающие удары Топ-спин медленный (зависающий) удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
37.	Медленный топ-спин - удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
38.	Быстрый топ-спин - удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
39.	Топ-спин слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
40.	Удар накатом справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
41.	Удар накатом слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
42.	Удар накатом справа и слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
43.	Плоский удар слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
44.	Замаскированный плоский удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
45.	Маятниковый удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
46.	Удар с сильным нижним вращением	2			Трени- ровка	Наблю- дение

	мяча.					
47.	Игра на счет ударами топ-стин, подс тавкой слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
48.	Ложный укороченный удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
49.	Обводящий укороченный удар.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
50.	Удар по «свече» слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
51.	Удар по «свече» справа.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
52.	Игра у сетки укороченными ударами.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
53.	Удары без вращения мяча.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
54.	Удары с нижним вращением мяча.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
55.	Удары с верхним вращением мяча.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
56.	Удары с боковым вращением мяча.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
57.	Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.	2			Трени- ровка	Сорев- нование
58.	Защита против нападающих ударов Защитная подставка - тычок в ближней зоне.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
59.	Защитная подставка слева в средней зоне.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
60.	Защитная подрезка слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
61.	Защитный удар с сильной подрезкой мяча	2			Трени- ровка	Наблю- дение
62.	Подрезка слева лицом к столу.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
63.	Защитная подрезка слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
64.	Защитная подрезка слева лицом к столу в при- сede на левую ногу из средней и дальней зон.	2			Трени- ровка	Наблю- дение

65.	Подрезка слева из дальней зоны.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
66.	Игра на счет в защитном варианте: подрезка на удар.	2			Трени- ровка	Сорев- нования
67.	Подача Подача справа с боковой закруткой мяча изнизкого приседа	2			Трени- ровка	Наблю- дение
68.	Сильная подача с боковой и нижней подрезкой мяча.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
69.	Подача с высокого подброса.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
70.	Плоская подача слева.	2			Трени- ровка	Наблю- дение
71	Сильно крученная подача с боковым вра- щением (зависит от замаха).	2			Трени- ровка	Наблю- дение
72	Итоговое занятие	2			Опрос	Тести- рование

Вопросы итогового тестирования учащихся

1. 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.
9. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
 1. Всегда имеет такое право
 2. После игры
 3. В перерывах между партиями
 4. Во время игры и в перерывах между розыгрышами
10. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
 1. Не менее 10 см
 2. Не менее 16 см
 3. Не менее 26 см
 4. Можно не подбрасывать