

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от «27» 05 2024 г.
Протокол № 12



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
Котлячков А.В.
«27» 05 2024 г.

приказ от 27.05.2024 № 129

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Павлинова Ольга Борисовна,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2024

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты программы и способы их проверки
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план
 - 1.4.2. Содержание учебного плана
- 1.5. Формы и периодичность контроля

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение
 - 2.1.1. Учебно-методическое обеспечение
- 2.2. Условия реализации программы
 - 2.2.1. Материально-техническое обеспечение
 - 2.2.2. Кадровое обеспечение
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Список литературы
 - 2.4.1. Литература, используемая педагогом
 - 2.4.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей
 - 2.4.3. Интернет-ресурсы
- 2.5. Приложения
 - Приложение №1 Календарный учебный график
 - Приложение №2 Оценочные материалы
 - Приложение №3 План воспитательной работы

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2008 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Актуальность данной программы в том, что сегодня здоровье наших детей и подростков вызывает обоснованную тревогу – 90% детей и подростков имеют те или иные отклонения в физическом развитии, а, проводимые занятия по программе «Настольный теннис», приобщают учащихся к здоровому образу жизни, укрепляют здоровье, развивают двигательную активность.

Сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в расширении и популяризации работы по укреплению физического здоровья учащихся.

Адресат программы, возрастные особенности учащихся - данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-17 лет.

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Младший, подростковый и старший школьный возраст – это время проявления лидерских качеств, становления цели и формирования здорового образа жизни, через занятия спортом. У учащихся независимо от возраста есть свои индивидуальные особенности, наследственные задатки, сенситивные периоды развития физических качеств. Чем раньше учащийся начнет заниматься настольным теннисом, тем лучше у него будет развита ловкость, координация движений, точность зрительного внимания. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся.

Особенности набора детей

Приём учащихся производится без предварительного отбора, на добровольной основе, при наличии медицинских справок от врача, разрешающих заниматься в объединении спортивной направленности.

Количество учащихся в группе

1 год обучения – 12-15 человек

2 год обучения – 10-12 человек

3 и 5 года обучения – 8-10 человек

(Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния и физической подготовленности учащихся)

Объём программы – 792 часа

Первый год обучения рассчитан на 144 учебных часа.

Второй год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Третий год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Четвертый год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Пятый год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Срок реализации программы – программа рассчитана на четыре года обучения. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Режим занятий

Согласно рекомендациям СанПиН в объединении установлен следующий режим занятий:

Первый год обучения. Каждая группа занимается два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Второй, третий, четвертый и пятый год обучения. Каждая группа занимается 3 раза в неделю по 2 учебных часа или 2 раза в неделю по 3 учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв 15 минут.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяются дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

В программе используются наставнические практики. Форма наставничества «учащийся» - «учащийся», ролевая модель: «старший учащийся» – «младший учащийся». Дети в возрасте 14-17 лет являются наставниками младших детей в возрасте 7-13 лет. Наставничество осуществляется на основе принципа партнёрского взаимодействия учащихся-наставников и учащихся-наставляемых.

При разработке данной программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

- 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 молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

-обучать правилам игры в теннис,

-обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- содействовать самоопределению, социальной адаптации детей и подростков;
- формировать культурно-нравственные качества личности;
- формировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности.

1.3. Планируемые результаты.

В конце 1 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть техническими навыками: срезка, накат, подача, расстановка, удары;
- откидка слева и справа (подрезка подрезки, кач), накат справа, накат слева;
- подрезка слева (подрезка наката и топ-спин). Отличие от откида слева;
- топ-спин слева и справа, отличие от наката справа.

Знать:

- технику игры;
- изменение правил, их совершенствование;
- историю развития настольного тенниса;

- основы техники настольного тенниса: стойка, хватка, техника одношажного способа передвижений и поворотов;
- правила личной гигиены.

Метапредметные результаты:

- отрабатывать определенные тактические комбинации.

Личностные результаты: (ведётся наблюдение):

- проявлять волевые качества.

В конце 2 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- уверенно владеть техникой игры: элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам;
- соединение топ-спина и быстрого удара;
- острый удар; совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела;
- топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед;
- подачи справа и слева с высоким подбрасыванием;
- двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности;
- способы передвижения в парах; технико-тактическое взаимодействие в парах.

Знать:

- виды ударов, подачи, счет;
- основы техники настольного тенниса: подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- подачи: короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач;
- топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия;
- одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Метапредметные результаты:

- Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости.
- Совершенствовать технику выполнения различных упражнений.

Личностные результаты: (ведётся наблюдение):

- уметь анализировать действия соперника.

В конце 3 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть техникой игры: ударами мяча с вращением, противодействующими техническими приемами, обманными приемами, 6 видов подач;
- совершенствовать тактику игры одиночной, парной, командной.
- набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (поочередно);
- игра накатами по диагонали справа и слева;
- сочетание наката справа и слева в правый и левый углы стола;
- сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин);
- организовать соревнование и обеспечивать судейство.

Знать:

- обязаны знать в совершенстве правила игры в настольный теннис; особенности игры в настольный теннис:

а) техника игры – одиночная, парная, смешанная, командная.

б) тактика игры – особенности игры одиночной, парной, смешанной и командной. Комбинации игры против нападающего, защитника, смешанного игрока. Расстановка и перемещение в парной игре.

в) психологическая подготовка – уметь выигрывать и проигрывать, манера поведения, отношение к сопернику, педагогу, товарищам, судьям.

г) организация и проведение соревнований:

- должен знать правила игры в н/т;
- уметь заполнять протоколы, пользоваться таблицей;
- решать спорные вопросы между игроками;

- основы судейства встреч между игроками одиночной и парной игры.

Метапредметные результаты:

- применение знаний, умений и навыков в судействе при проведении соревновании по настольному теннису.

Личностные результаты: (ведётся наблюдение)

- уметь выигрывать и проигрывать;
- уметь владеть собой в различных ситуациях;
- владеть навыками наставника.

В конце 4 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть усовершенствованной техникой игры: ударами мяча с вращением слева и справа, противодействующими техническими приемами, обманными приемами.
- совершенствовать тактику игры одиночной, парной, командной, смешанной.

Знать:

- обязаны знать в совершенстве правила игры в настольный теннис, уметь заполнять и читать турнирную таблицу

Метапредметные результаты:

- применение знаний, умений и навыков в судействе при проведении соревновании по настольному теннису.

Личностные результаты: (ведётся наблюдение)

- уметь выигрывать и проигрывать,
- уметь владеть собой в различных ситуациях.

В конце 5 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Техническая подготовка

Основные технические приемы

- Исходное положение(стойки)-правосторонняя, нейтральная(основная)и левосторонняя.

_Способы передвижения- бесшажный, шаги, прыжки и рывки

-Поддача-по способу расположения игрока и по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

- Технические приемы нижнем вращением-срезка и подрезка

-Технические приемы без вращения мяча-толчок,откидка и подставка.

-Технические приемы с верхнем вращением-накат,топс-удар.

Учащиеся должны знать: технику безопасности при выполнении технических упражнений .И основные техники выполнения ударов.

Тактическая подготовка

-Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.

Прием подач.

Игровая подготовка

-Игровые спарринги; 1x1 1x2 2x2

Уметь: выполнять технические и тактические игровые приемы.

1.4. Содержание программы.

1.4.1 Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Тео-рия	Прак-тика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1	-	1	собеседование
2	История развития настольного тенниса в России Олимпийские игры современности	1	-	1	беседа
3	Краткие сведения о строении и функциях человека	1	-	1	беседа
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	-	1	беседа
5	Гигиенические знания и средства закаливания. Режим спортсмена	1	-	1	беседа
6	Основы техники и тактики игры	2	76	78	выполнение тактико-

					технических действий
7	Методика обучения	1	1	2	беседа
8	Оборудование и инвентарь	1	1	2	беседа
9	Психологическая подготовка	1	1	2	выполнение упражнений
10	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	1	1	2	беседа
11	Общая и специальная физическая подготовка	1	38	39	выполнение нормативов по ОФП и СФП
12	Контроль подготовленности учащихся	1	1	2	участие в соревнованиях
13	Судейская практика	1	1	2	участие в соревнованиях
14	Участие в соревнованиях	-	10	10	соревнование
ИТОГО:		14	130	144	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	беседа
2	Правила игры и содержание инвентаря.	2	-	2	беседа
3	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	-	2	беседа
4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	-	2	беседа
5	Понятия об утомлении и переутомлении	1	-	1	беседа
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	-	2	беседа
7	Основы техники и тактики игры	6	105	111	выполнение тактико-технических действий
8	Методика обучения	2	8	10	беседа
9	Оборудование и инвентарь	1	1	2	беседа
10	Психологическая подготовка	2	4	6	выполнение упражнений

11	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	2	8	10	беседа
12	Общая и специальная физическая подготовка	2	36	38	выполнение нормативов по ОФП и СФП
13	Контроль подготовленности учащихся	2	6	8	участие в соревнованиях
14	Судейская практика	2	8	10	участие в соревнованиях
15	Участие в соревнованиях	0	10	10	соревнование
ИТОГО:		30	186	216	

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Физическая культура и спорт в России	1	-	1	беседа
2	Олимпийские игры современности	1	-	1	беседа
3	История развития настольного тенниса в России	1	-	1	беседа
4	Краткие сведения о строении и функциях человека	1	-	1	беседа
5	Влияние физических упражнений на организм учащихся	2	-	2	беседа
6	Гигиенические знания и средства закаливания. Режим спортсмена	2	-	2	беседа
7	Основы техники и тактики игры	6	104	110	выполнение тактико-технических действий
8	Методика обучения	4	10	14	беседа
9	Оборудование и инвентарь	1	1	2	беседа
10	Психологическая подготовка	2	4	6	выполнение упражнений
11	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	2	8	10	беседа
12	Общая и специальная физическая подготовка	2	36	38	выполнение нормативов по ОФП и СФП
13	Контроль подготовленности учащихся	2	6	8	участие в соревнованиях
14	Судейская практика	2	8	10	участие в соревнованиях
15	Участие в соревнованиях	-	10	10	Соревнование
ИТОГО:		29	187	216	

4 и 5 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Техника безопасности, техника игры.	6	76	82	наблюдение, зачет
2	Тактика игры	6	82	88	наблюдение
3	Психологическая подготовка	2	6	8	наблюдение
4	Организация проведения соревнований	4	12	16	наблюдение, зачет
5	Самоконтроль	2	8	10	наблюдение
6	Наставничество	2	10	12	наблюдение
	ИТОГО:	22	194	216	

1.4.2 Содержание учебного плана

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Вводное занятие.

Теория: Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях, знакомство учащихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

Практика: Подвижные игры.

2. История развития настольного тенниса.

Теория: просмотр презентации «Настольный теннис». Знакомство с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

Практика: Подвижные игры.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: беседа с использованием ИКТ «Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения»

Практика: Анкетирование «Ты и твой организм»

4. Влияние физических упражнений на организм учащихся

Теория: Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Практика: Практическое занятие по ОФП.

5. Гигиенические знания и средства закаливания. Режим спортсмена.

Теория: Эвристическая беседа «Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны».

Практика: Составление примерного режима дня, меню спортсмена.

6. Основы техники и тактики игры.

- Игровое поле и сетка для настольного тенниса.

Теория: Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: Разборка и сборка теннисного стола, натягивание сетки на необходимую высоту.

- Мяч и ракетка.

Теория: Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.

Практика: Обучение наклеиванию накладок на ракетки.

- Беседа с использованием ИКТ «Правила игры в настольный теннис».

Теория: Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.

Практика: Учебная игра

- Подачи.

Теория: Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Практика: Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Педагог осуществляет корригирующую функцию.

- Толчок

Теория: Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.

Практика: Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

- Накаты.

Теория: Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.

Практика: Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.

- Подрезки.

Теория: Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.

Практика: Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.

- Топ-спин.

Теория: Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.

Практика: Имитация выполнения приема. Отработка элемента во время игры.

- Комбинации.

Теория: Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

Практика: Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.

- Индивидуальная работа (на протяжении всего периода обучения).

Теория: Повторение выполнения подач и приемов - передач.

Практика: Игра в режиме педагог – учащийся. Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

- Групповая работа (на протяжении всего периода обучения).

Теория: Обучение правилам игры пара на пару, смешанные пары.

Практика: Игра пара на пару, смешанные пары на тренировках и соревнованиях.

7. Методика обучения.

Теория: Методы тренировки ударов, сложных подач.

Практика: Занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

8. Оборудование и инвентарь.

Теория: Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

Практика: Индивидуальная работа с учащимися по теме.

9. Психологическая подготовка.

Теория: Волевые качества спортсмена (по книге Фриермана Э.Я. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис»).

Практика: Выработка навыков самоконтроля своего поведения в соревнованиях.

10. Правила игры, организация соревнований, система их проведения.

Теория: Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство их трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика: Учебная игра

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп

ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении.

Практика: Упражнения для освоения техники игры.

Теория: Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Учебная игра. Упражнения, развивающие гибкость.

Теория: Упражнения, имитирующие технику ударов .

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Теория: Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Практика: Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе.

Теория: Развитие быстроты реакции.

Практика: Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка в игровой обстановке у стола.

Теория: Работа с демонстрационным материалом по теме «Ознакомление с движением без мяча».

Практика. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером.

Теория: Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Практика: Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

12. Контроль подготовленности учащихся.

Теория: Знакомство и обсуждение основных нормативов. (Даны в программе)

Практика: Проведение мониторинговых исследований.

13. Судейская практика.

Теория: Знакомство с основными правилами судейства.

Практика: Учебная игра.

14. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Вводное занятие

Теория: Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Практика: Работа с дидактическим, раздаточным материалом.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Теория: Беседа с использованием видеоматериалов. Правила игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Учебная игра.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. История развития настольного тенниса в

мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире (с использованием научно-популярной литературы).

Практика: Работа с выставкой книг по теме.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Эвристическая беседа. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Практика: Анкетирование «Я и мой педагог».

5. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Теория: Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: Анкетирование «Мое отношение к здоровому образу жизни».

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория: Просмотр видео материалов. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом.

Практика: Обсуждение результатов анкеты «Мое отношение к здоровому образу жизни».

7. Основы техники и тактики игры.

Техническая и тактическая подготовка

Теория. Знакомство с понятием «техника» и «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности.

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.

Теория: Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.

Практика: 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.

Теория: Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

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

Теория: Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

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

Теория: Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”.

Практика: Удар на столе по мячу, выбрасываемому педагогом или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Теория: Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Теория: Способ передвижения теннисиста.

Практика: Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Теория: Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.

Практика: Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Игровая подготовка.

Теория: Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.

Практика: Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений учащихся.

Теория: Основные тактические варианты игры.

Практика: Учебная игра.

Теория: Тактика игры с разными противниками

Практика: Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Теория: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Теория: Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Методика обучения.

Теория: Методы тренировки ударов, сложных подач.

Практика: Занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

9. Оборудование и инвентарь.

Теория: Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

Практика: Индивидуальная работа с учащимися по теме.

10. Психологическая подготовка.

Теория. Волевые качества спортсмена (по книге Фриермана Э.Я. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис»).

Практика. Выработка навыков самоконтроля своего поведения в соревнованиях.

11. Правила игры, организация соревнований, система их проведения.

Теория. Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство их трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика. Учебная игра.

12. Общая и специальная и физическая подготовка.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии.

Практика: Составление комплексов упражнений ОФП.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении.

Практика: Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Теория: Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Теория: Прием: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча.

Практика: Тренировка движения в игровой обстановке.

13. Контроль подготовленности учащихся.

Теория: Знакомство и обсуждение основных нормативов. (даны в программе)

Практика: Проведение мониторинговых исследований.

14. Судейская практика.

Теория: Знакомство с основными правилами судейства.

Практика: Учебная игра.

15. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Просмотр видеоматериалов «Спорт в России» (материалы сайта журнала «Физкультура и спорт»).

Практика: Эстафета с инвентарем.

2. Олимпийские игры современности.

Теория: Олимпийские игры современности.

Включение игры в программу олимпийских игр.

Практика: Учебная игра.

3. История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Теория: Развитие настольного тенниса в области. Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях.

Практика: Подвижные игры.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Органы пищеварения и выделения.

5. Влияние физических упражнений на организм учащихся.

Теория: Изменение энергетического запаса в организме учащихся, повышение способности к переносимости длительных физических упражнений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

6. Гигиенические знания и средства закаливания. Режим спортсмена.

Теория: Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Естественные факторы закаливания организма- солнце, воздух и вода.

Практика: Составление режима дня спортсмена Спортивный массаж, способы самомассажа. Составление комплекса утренней гимнастики.

7. Основы техники и тактики игры.

Техническая и тактическая подготовка

Теория: Знакомство с понятием «техника» и «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности.

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.

Теория: Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.

Практика: 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.

Теория: Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

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

Теория: Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

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

Теория: Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”.

Практика: Удар на столе по мячу, выбрасываемому педагогом или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Теория: Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Теория: Способ передвижения теннисиста.

Практика: Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Теория: Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.

Практик: Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

- Игровая подготовка.

Теория: Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.

Практика: Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей и подростков.

Теория: Основные тактические варианты игры.

Практика: Учебная игра.

Теория: Тактика игры с разными противниками.

Практика: Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Теория: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Теория: Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Методика обучения.

Теория: Методы тренировки ударов, сложных подач.

Практика: Занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

9. Оборудование и инвентарь.

Теория: Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

Практика: Индивидуальная работа с учащимися по теме.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Волевые качества спортсмена (по книге Фриермана Э.Я. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис»)

Практика: Выработка навыков самоконтроля своего поведения в соревнованиях.

11. Правила игры, организация соревнований, система их проведения.

Теория: Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство их трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика: Учебная игра.

12. Общая и специальная и физическая подготовка.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии.

Практика: Составление комплексов упражнений ОФП.

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении.

Практика: Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Теория: Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Теория: Прием: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча.

Практика: Тренировка движения в игровой обстановке.

13. Контроль подготовленности учащихся.

Теория: Знакомство и обсуждение основных нормативов (даны в программе).

Практика: Проведение мониторинговых исследований.

14. Судейская практика.

Теория: Знакомство с основными правилами судейства.

Практика: Учебная игра.

15. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 и 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Техника безопасности, техника игры.

Теория: закрепление знаний по технике безопасности, повторение правил настольного тенниса, знакомство с системами проведения соревнований, повтор основных понятий и терминов.

Практика: одиночная, парная, командная, смешанная игра, удары с вращением слева и справа, противодействующие технические приёмы, совершенствование игры в настольный теннис.

Тактика игры.

Теория: знакомство со способами тактической игры в настольный теннис.

Практика: практические занятия по ведению тактической игры (особенности одиночной, парной, командной и смешанной игры, игра в нападении).

Психологическая подготовка.

Практика: практическое занятие (манера поведения, умение выигрывать и проигрывать, отношение к педагогам, товарищам, соперникам. Умение находить себя в любой обстановке).

Организация проведения соревнований.

Теория: системы проведения соревнований, знания правил настольного тенниса, умение составлять таблицы, решать спорные вопросы.

Практика: практические занятия, помощь педагогу дополнительного образования в проведении соревнований учрежденческого уровня.

Самоконтроль.

Теория: поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Наставничество.

Практика: умение обучить начинающего учащегося, помощь педагогу дополнительного образования в проведении занятий.

1.5. Формы и периодичность контроля

В объединении используется входная диагностика (проводится для определения начального уровня подготовки учащихся) в начале года, промежуточный контроль (в октябре, ноябре, марте) предусматривает

зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах, годовой промежуточный контроль (в конце 1, 2 годов обучения) и итоговый контроль (в конце 3, 4 и 5 года обучения).

Форма проведения аттестации учащихся (в период дистанционного обучения) – тестирование. Педагог дополнительного образования учащимся дистанционно рассылает тест, учащиеся присылают педагогу ответы на вопросы и задания теста. По результатам тестирования проводится анализ полученных учащимися знаний и делается вывод.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы.

Вводные занятия проводятся с группами детей. Занятие проводится в виде беседы и игры. Так дети наиболее быстро на практике поймут суть занятия и требуемое от них поведение на дальнейших тренировках.

Теоретические занятия также предполагают беседы с группами детей. Физическая подготовка относится к практическим занятиям, может проводиться как индивидуально, так и в группе, в зависимости от физических способностей ребенка. Приветствуются занятия на свежем воздухе, подвижные игры, что послужит стимулом для детей.

Технико-тактическая подготовка - аналог физической, за исключением наличия большего количества теоретических положений и непосредственных занятий настольным теннисом (игры у стола). Очень важно участие детей в турнирах по настольному теннису. Обилие разных партнеров улучшит адаптационную способность учащихся и развитие технико-тактических навыков. Контрольно переводные нормативы также представляют собой практические занятия для работы в индивидуальном или групповом режимах.

№ п/п	Перечень разделов	Формы проведения	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Физическая культура и спорт в России	лекция	лекция с элементами обратной связи	устный опрос
2	Олимпийские игры современности	урок-диалог	беседа	викторина
3	История развития настольного тенниса в России	лекция	лекция с элементами обратной связи	устный опрос
4	Краткие сведения о строении и функциях человека	урок - познание	фронтальный и групповой метод	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм учащихся	урок общеметодологической направленности	фронтальный, репродуктивный	составление комплекса развивающих упражнений
6	Гигиенические знания и средства закаливания. Режим спортсмена	урок-беседа	проблемный, частично-поисковый	составление режима дня, составление рассказа об используемых средствах закаливания
7	Основы техники и тактики игры	учебная игра	наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	исполнение тактических и технических приемов игры
8	Методика обучения	практическая, тренинг	практический (тренинг, упражнения)	занятия с отягощением, выработка навыков контроля своей подготовки
9	Оборудование и инвентарь	практическая	беседа с демонстрацией	ремонт спорт.инвентаря, изготовление простейших тренажеров и приспособлений
10	Психологическая подготовка	урок-беседа, анкетирование	метод консультаций, проблемный	анализ ситуаций, самоанализ своих действий
11	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	урок-диалог, круглый стол	групповой метод, частично-поисковый	составление протокола, работа с таблицей проведения соревнований
12	Общая и специальная физическая подготовка	практическая, тренинг	наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом),	выполнение нормативов, зачет

			практический (тренинг, упражнения)	
13	Контроль подготовленности учащихся	урок контроля	фронтальный и групповой методы	зачет
14	Судейская практика	учебная игра	фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	Внутриучрежденческий турнир, заполнение протокола, составление таблицы соревнований
1 5	Участие в соревнованиях	соревнования	фронтальный и групповой метод	соревнования, самоанализ по итогам участия в играх

Педагогические технологии

При обучении в объединении «Настольный теннис» используются следующие образовательные технологии:

лично-ориентированного обучения;

игрового обучения;

проектного обучения;

здоровьесберегающего обучения;

дифференцированного обучения;

наставничество.

Технология лично-ориентированного обучения

Цель технологии лично-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). В технологии лично-ориентированного обучения центр всей

образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология игрового обучения

Игровые технологии активизируют и интенсифицируют деятельность учащихся. В их основу положены спортивные и настольные игры, как основной вид деятельности, направленный на более полное усвоение учебного материала.

Технология проектного обучения

Проектная деятельность – альтернативная технология, которая противопоставляется классно-урочной системе, при которой не даются готовые знания, а используется технология защиты проектов. Проектное обучение является не прямым, здесь ценен не только результат, а в большей мере сам процесс.

Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направлена на сохранение: физического здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов; психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию; социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо создать условия рационального сочетания труда и отдыха в образовательном процессе, формированию мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение материала по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

Технология наставничества

Старшие учащиеся являются наставниками младших учащихся, помогают наставляемым в освоении программы. Это сплачивает коллектив, помогает в освоении программы как наставляемым, так и самим наставникам

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Столы для настольного тенниса
2. Спортивный инвентарь: теннисные ракетки, теннисные мячи, скакалка, секундомер, тренажеры.
4. Учебно-методическая литература по настольному теннису.

2.2.2. Кадровое обеспечение реализации программы.

Реализацию программы осуществляет квалифицированный педагог дополнительного образования с опытом работы в дополнительном образовании.

2.3. Оценочные материалы

Способы проверки результатов:

- Достижения
- Соревнования
- Усвоение знаний - опрос, тестирование. Выполнение контрольных

нормативов

- Устойчивость интереса к занятиям настольным теннисом, анкетирование.

Диагностика

Контрольные нормативы по физической подготовке.

Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом

1 год обучения

Техническая подготовка

1. Хватка ракетки.
2. Стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.
4. Владеть : а/2 способами подачи; б/2 способами приема-передачи мяча.
5. Изучить правила одиночной игры в настольный теннис.
6. Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 10 раз.
2. Подтягивание – 3 раза.
3. Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места 145 – 160 см.

2 год обучения

Техническая подготовка

1. Свободное перемещение у стола.
2. Владеть: а/4 способами подачи;
б/4 способами приема-передачи мяча;
в/ударом по «свече»..
3. Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
4. Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
5. Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 15 раз.

2. Подтягивание – 5 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 160-180 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

3 год обучения

Техническая подготовка

1. Владеть: а/ способами подач – 6 видов;
б/способами приема – 6 видов;
в/ способами передач – 6 видов.
2. Темп игры за столом – 50 ударов в минуту.
3. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в настольный теннис.
4. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
5. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.

Физическая подготовка.

1. Отжимание – 20 раз.
2. Подтягивание – 7 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 30 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 180-200 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 50 раз за 1 минуту.

4 и 5 год обучения

Техническая подготовка

6. Владеть: а/ способами подач – 10 видов;
б/способами приема – 8 видов;
в/ способами передач – 10 видов.
7. Темп игры за столом – 70 ударов в минуту.
8. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в настольный теннис.

9. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.

10. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 3 способами.

Физическая подготовка.

6. Отжимание – 25 раз.

7. Подтягивание – 10 раз.

8. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 35 раз за 1 минуту.

9. Прыжки в длину с места – 180-200 см.

10. Имитация перемещений в стойке – 55 раз за 1 минуту.

2.4. Список литературы

2.4.1 Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательно-воспитательного процесса:

ОСНОВНАЯ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979г.
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль: Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990г.
5. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995г.
6. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матышин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006г.
2. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису: — Санкт-Петербург: СпортАкадемПресс, 2002 г.

2.4.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Барчукова Г. А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1990г.
2. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989г.
3. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. (сборник материалов)— М.: Просвещение, 1987
4. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису: — Санкт-Петербург: СпортАкадемПресс, 2002 г.
5. Реал-теннис: Джесси Рассел — Санкт-Петербург: Книга по Требованию, 2013г.
6. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. Ленинград: Лениздат, 1989 г.
7. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. М: Олимпия Пресс, 2005 г.
8. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. /Сост. серии - Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Шпрах С.Д. У меня секретов нет: учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса. Ленинград: Лениздат, 1989.

Интернет – ресурсы

1. Мир настольного тенниса. Народный сайт: www.ttw.ru.
2. Мир настольного тенниса: www.ttsport.ru.

3. Russain Table. Tennis Forum: www.RTTF.ru.
4. Видео уроки онлайн: www.Uroki-online.com.
5. Новости спорта: www.tennis-luga.ucoz.ru.

2.5. Приложения

Приложение № 1

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год дополнительной
общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Календарный учебный график четвертого и пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
82	Техника безопасности, техника игры.	10	9	9	9	9	9	9	9	9
88	Тактика игры	9	9	10	10	10	10	10	10	10
8	Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1		
16	Организация проведения соревнований					3	3	3	3	4
10	Самоконтроль	3	3	2	2					
12	Наставничество		2	2	2	1	1	1	2	1
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Критерии и показатели УУД

Критерии	Показатели (Уровень)	Показатели (Уровень)	Показатели (Уровень)
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД			
<i>1.1 Постановка проблемы, целеполагание</i>	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы	самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы
<i>1.2 Определение учебных задач, последовательности действий</i>	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
<i>1.3 Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью</i>	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания, требует постоянного внимания со стороны педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
<i>1.4 Оценивание учебных действий</i>	высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели
<i>1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения</i>	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения

	деятельность	последовательность действий	
<i>1.6 Самоконтроль</i>	совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения	анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения	самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения
<i>1.7 Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)</i>	совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД			
<i>2.1 Использование логических действий для выполнения учебной задачи</i>	применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи	совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
<i>2.2 Установление причинно-следственных связей</i>	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения
<i>2.3 Формулирование выводов</i>	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
<i>2.4 Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей</i>	задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой информации для	определяет недостаточность информации для выполнения учебной задачи, осуществляет	определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск информации в соответствии с

	выполнения учебной задачи, совместно с педагогом определяет необходимые действия для дальнейшего выполнения	ее сбор под руководством педагога	учебной задачей
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД			
<i>3.1 Организация учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи</i>	выполняет учебные действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	взаимодействует с членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	взаимодействует со всеми членами группы, исходя из требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи
<i>3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций</i>	действия членов группы координирует педагог, учащиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом	активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера

Уровень показателей

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++

+ средний уровень

++ нормальный уровень

+++ высокий уровень

План воспитательной работы

Наименование мероприятия	Дата, время и место проведения	Количество человек	
		Участников	Присутствующих (детей, взрослых)
Турнир по настольному теннису (учрежденческий уровень)	ноябрь ЦДО	15	0
Турнир по шашкам (учрежденческий уровень)	январь ЦДО	14	0
Мероприятие на тему: «О здоровом образе жизни»	март ЦДО	12	0
Мероприятие на тему: «Вредные привычки»	май ЦДО	15	0