

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«Юность»
Боровик Владимир Степанович

«31» августа 2023 г.

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на платной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: **4141**

Автор-составитель:

Богослова Наталья Викторовна –
тренер-преподаватель по настольному теннису

г. Славянск-на-Кубани,
2023 г.

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты		3
	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.1.1.	Нормативная база	3
	1.1.2.	Направленность программы	4
	1.1.3.	Актуальность программы	4
	1.1.4.	Педагогическая целесообразность	4
	1.1.5.	Отличительные особенности программы	4
	1.1.6.	Адресат программы	5
	1.1.7.	Уровень программы, объем и сроки реализации	5
	1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	6
	1.2.	Цели и задачи программы	7
	1.3.	Содержание программы	8
	1.3.1.	Учебный план	9
	1.3.2.	Содержание учебного плана	9
	1.4.	Планируемые результаты	12
II	Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации		
	2.1.	Условия реализации программы	16
	2.2.	Формы аттестации	17
	2.3.	Оценочные материалы	18
	2.4.	Методические материалы	20
	2.5.	Образовательные технологии	20
	2.5.1.	Тематика и формы методических материалов по программе	20
	2.5.2.	Алгоритм учебного занятия	23
	2.5.3.	Список литературы	25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЁМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативная база.

Работа по программе дополнительного образования «Настольный теннис» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.

4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

9. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Юность» города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район и иные локальные

акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

10. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами и является методическим документов, отвечающим современным требованиям подготовки по настольному теннису.

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

1.1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. На сегодняшний день настольный теннис - один из самых массовых видов спорта. Несложные правила, постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук, простой инвентарь и возможность проявить свои возможности способствуют привлечению людей всё больше играть в настольный теннис.

1.1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему свободного внеурочного времени. Занятия настольным теннисом воспитывают физические и личностные качества человека, развивают быстроту движений и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления, развитию опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется системе поощрения и нахождения положительных факторов и достоинств, выигравших и проигравших обучающихся. Таким образом, занятия по данной программе создают условия для всестороннего развития детей в области физического, духовного и нравственного совершенствования.

1.1.5. Отличительные особенности образовательной программы.

В процессе освоения данной программы формируются качественные свойства обучающихся. Эти свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Обучающиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмо-опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

1.1.6. Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы – 6-17 лет, без специальной подготовки и не имеющих медицинских противопоказаний.

1.1.7. Уровень программы, объём и сроки реализации

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (264 часов)

Режим занятий: общее количество часов в год – 264 часов, 6 часов в неделю.

Занятия проводятся:

44 учебных недель (264 часов), 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 мин

Форма обучения - очная, очно-заочная, дистанционная.

Программа разработана с учетом возможного перехода на дистанционное обучение с применением информационных технологий. В этом случае занятия проводятся заочно (бесконтактно), с применением дистанционных образовательных технологий, инструментария электронного обучения.

Основные формы проведения учебных занятий в дистанционном обучении - практические занятия, мастер-классы, посредством использования электронной

почты, образовательных интернет-ресурсов для трансляции или записи лекций (заданий).

В период режима «повышенной готовности», согласно рекомендациям СанПин, проводятся занятия в сокращенном режиме (непрерывное обучение онлайн по 20 мин).

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Состав в группах постоянный, разновозрастной. Программа реализуется на платной основе.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники настольного тенниса, а также призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых обучающимися за определенное время, с перспективным развитием.

В плане программы по настольному теннису отражены следующие вопросы:

- цели и задачи тренировки на указанный период;
- мероприятия и методика их проведения;
- распределение нагрузки;
- соотношение ключевых неординарных вопросов, которые могут взаимно меняться местами.

Техническая подготовка в начале занятий занимает среднее положение, в середине наибольшее, а на заключительном этапе — снова среднее. Соотношение тактической подготовки в парной игре в начале занятий минимальное (иногда парные упражнения не включают совсем), с приближением соревнований соотношение возрастает в пользу парных упражнений.

Физическая нагрузка в процессе тренировок должна быть все время большой, однако при конкретном планировании нужно учитывать все составляющие: время, плотность, напряженность, количество тренировок, возвратные особенности обучающихся. При этом в одинаковой мере нужно соблюдать принцип повторности, переход от простого к сложному, уделять большее внимания ритмичности игры. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису, направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, преследует следующие **цели**:

- изучение основ игры в настольный теннис;
- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством настольного тенниса;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- содействие правильному физическому развитию, овладению спортивной игры в настольный теннис;
- привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- подготовка детей к освоению общеобразовательной общеразвивающей программы.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих **задач**:

образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основам технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучать специальной, физической, тактической подготовке по настольному теннису;
- обучить правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- развивать необходимые физические качества(силу, ловкость, координацию движения, быстроту реакции);
- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности детей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- развивать организаторские навыки, формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в коллективе.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся (воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, дисциплинированности, активности, аккуратности);
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения.

Число учащихся в группе спортивно-оздоровительного этапа

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст зачисления в группу	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	6 - 17 лет	10 человек	15 человек	6

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки

Планирование учебного материала производится на основе 44-недельного режима учебно-тренировочной работы учащихся непосредственно в условиях спортивной школы. Количество учебных часов определяется с учётом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки - 4 часа. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки в СОГ осуществляется в соответствии с учебным планом и годовым планом-графиком распределения учебных часов.

Учебный год в СШ начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий на учебный год. Продолжительность одного занятия для детей 6-ти лет не должна превышать одного академического часа (45 мин.) 2 раза в неделю (4 часа в неделю). (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН

2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»).

1.3.1 Учебный план (44 недели)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1 (сентябрь-декабрь)					
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	25	3	22	Наблюдение, нормативы
4	Технико- тактическая подготовка	25	3	22	Наблюдение, нормативы
5	Подвижные игры	10	-	10	Наблюдение
Итого		96	15	81	
Модуль 2 (декабрь-август)					
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка	60	4	56	Наблюдение, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	60	3	57	Нормативы, нормативы

4	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	Наблюдение, нормативы
5	Подвижные игры	8	1	7	Наблюдение
Итого		168	20	148	
Всего в программе		264	35	229	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы 1 модуля

Тема 1. Введение в программу. Вводный инструктаж.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Формы контроля: Теоретические.

Тема 2. Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Формы контроля: Теоретические.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Формы контроля: Теоретические.

Тема 4. Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание

организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика: Контрольная работа «Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Вредные привычки. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего».

Формы контроля: Теоретические.

Тема 5. Психологическая подготовка спортсмена. ОФП и специальная физическая подготовка

Теория: Средства и методы восстановления благоприятного психологического состояния спортсмена.

Практика: Развитие способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Формы контроля: Теоретические

Тема 6. ОФП и специальная подготовка

Теория: Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП, как средство повышения функциональных возможностей, общей работоспособности. Знакомство с методикой: общеразвивающих упражнений без предметов; с упражнениями для и рук плечевого пояса; с упражнениями, выполняющимися на месте и в движении; упражнениями для мышц шеи; упражнениями для туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнениями для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнениями с сопротивлением; упражнениями в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

ловкости и скоростно-силовых качеств. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 7. Развитие реакции спортсмена.

Теория: Техника передвижений и выполнения элементов защиты и нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите и в нападении.

Практика: Выполнение основных приёмов технических действий в нападении и при противодействии в защите. Выполнение элементов техники на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение техники безопасности при выполнении элементов техники.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 8. Правила игры и их организация

Теория: Правила соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление сетки соревнований. Судейская практика. Правила начала игры. Правила «передачи» мяча.

Формы контроля: Теоретические, практические.

Тема 9. Игра в подачи

Теория: Правила игры в подачи. Способы осуществления благоприятной атаки.

Практика: Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 10. Игры в одиночном разряде и в парах

Теория: Правила игры при в одиночном разряде. Полноценный матч состоит из семи партий и продолжается до достижения одним из спортсменов суммарно четырех побед. В тоже время, каждая партия продолжается до достижения спортсменом одиннадцати очков, но при условии, что разница в счете игроков составляет не менее двух очков. Иначе, партия продолжается до тех пор, пока преимущество одного из игроков не достигнет двух очков. После каждой партии игроки в обязательном порядке меняются сторонами теннисного стола. Если игра достигает седьмой партии, то уже при наборе пяти очей любым из спортсменов, игроки меняются сторонами стола и затем продолжают игру.

Отличие парной игры в настольный теннис от одиночной. Правила парной игры. Дополнительные правила.

Практика: Отработка техники игры в одиночном разряде и в парах.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 11. Подведение результатов прохождения программы «Настольный теннис».

Формы контроля: Контрольные упражнения, тесты.

Планируемые результаты 1 модуля

К концу освоения модуля, обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- правила игры, судейство, теорию и тактику игры в настольный теннис;
- тактику и стратегию игры;
- основные понятия, термины в области физической культуры и спорта;
- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- как правильно держать ракетку

К концу освоения модуля, обучающиеся смогут:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- правильно держать ракетку, стоять, передвигаться;
- пользоваться различными приемами техники настольного тенниса;
- пользоваться основами судейства в теннисе;
- пользоваться навыками общения в коллективе;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма, противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

Содержание программы 2 модуля

Тема 1. Введение в программу. Вводный инструктаж.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Инструктаж по ТБ и ОТ. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису и мероприятиях. Правила поведения в спортивной школе и форма одежды на занятиях.

Формы контроля: Теоретические.

Тема 2. Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Формы контроля: Теоретические.

Тема 3. Правила игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Теоретическая часть.

Формы контроля: Теоретические, тренировочные.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка направлена на укрепление организма, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, используя общеразвивающие упражнения, подвижные игры, прыжки.

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, используя применительно для настольного тенниса: упражнения для развития ловкости, выносливости, силы, гибкости обучающихся. Общая и специальная подготовка в данной программе взаимосвязаны и предполагают собой интегрированные занятия.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 5. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение хвата ракетки, видов ударов ракеткой по мячу (толчок, срезка, накат, подрезка, топ-спин), видов подач «мятник» и «челнок», различных видов жонглирования ракеткой с мячом.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка направлена на выработку индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностей – нервной системы, степени развития. Комбинации игры в атаке и защите.

Практика: Учебные игры с заданиями.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 7. Соревнования.

Участие в соревновательной деятельности.

Формы контроля: Теоретические, тренировочные.

Тема 8. Психологическое состояние спортсмена.

Теория: Средства и методы восстановления благоприятного психологического состояния спортсмена.

Практика: Развитие способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Формы контроля: Теоретические.

Тема 9. Сдача контрольных нормативов.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: Контрольные упражнения, тесты.

Тема 10. Индивидуальная работа.

Совершенствование технических и тактических приемов игры, подбор инвентаря, развитие морально-волевых качеств, домашнее задание, творческие задания, участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля: Тренировочные.

Тема 11. Подведение результатов прохождения программы «Настольный теннис».

Заключительное мероприятие с подведением итогов.

Формы контроля: Контрольные упражнения, тесты.

Планируемые результаты 2 модуля

К концу освоения второго модуля обучающиеся овладевают знаниями:

- технические и тактические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

К концу освоения второго модуля, обучающиеся смогут:

- применять правила безопасности на занятиях
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся подавать подачи с различными вращениями;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Ожидаемый результат обучения:

обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила игры, судейство, теорию и тактику игры в настольный теннис;
- тактику и стратегию игры;
- технические и тактические приемы в настольном теннисе
- основные понятия, термины в области физической культуры и спорта;
- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила техники безопасности на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

обучающиеся будут уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- правильно держать ракетку, стоять, передвигаться;
- пользоваться различными приемами техники настольного тенниса;
- пользоваться основами судейства в настольном теннисе;
- пользоваться навыками общения в коллективе;

обучающиеся разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции, гибкость и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- воспитают морально – волевые качества;
- повысят адаптивные возможности организма;
- противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;

- освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. ракетки для настольного тенниса
2. мячи для настольного тенниса
3. теннисные столы
4. сетки для настольного тенниса
5. тренажер "робот-автомат"
6. большие и малые колеса для имитации
7. "ловушка" для мячей настольного тенниса
8. оградительные барьеры
9. обручи
10. скакалки
11. гимнастические маты
12. гимнастические скамейки
13. гимнастические стенки
14. игровые мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
15. учебно-методическая литература по настольному теннису.

Информационное обеспечение:

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
<https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. Федерация настольного тенниса России <http://ttfr.ru/>
4. Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края "Центр олимпийской подготовки по настольному теннису" <http://kubantabletennis.ru/>
4. Сайт обучения секретам игры: <http://sportvnutritebja.ru/>
5. Сайт статистики настольного тенниса <https://www.propingpong.ru/>
6. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
7. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

Кадровое обеспечение - программу реализует педагог дополнительного образования второй, первой и высшей квалификационной категории, высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся. Проверка физического развития и потенциала обучающихся. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. (Таблица № 5).

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения спортсменов. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Таблица № 5

Контрольные нормативы и требования для их приема и перехода

№ п/п	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Бег 60м. с высокого старта (с)	14,0	13,8
2	Упор присев - упор лёжа за 30 с	11-15 раз	11-15 раз
3	Прыжки через скакалку за 30 с	34-36 раз	29-31 раз
4	Прыжок в длину с места	125-135 см	120-130 см
5	Метание мяча для настольного тенниса	3,4-4,5 м	3-4 м
6	Отжимание от стола, раз\мин	10	20
7	Бег вокруг стола, (с)	34	34

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности),
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ по теоретической подготовке:

Таблица № 6

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.

ОГ	1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. 2. Оборудование и инвентарь. 3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности 4. Основы техники и тактики в теннисе 5. Закаливание организма спортсмена. 6. Правила соревнований.
-----------	--

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачет».

По общей физической и специально физической подготовке:

Таблица № 7

№	Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1	Бег 60 м,с	13,8	14,0
2	Прыжок в длину с места,см	120-130	125-135
3	Прыжок со скакалкой одинарные за 30 с	29-31	34-36
5	Отжимание от стола, раз/мин	20	10
Специальная физическая подготовка			
1	Метание мяча для настольного тенниса, м	3-4	3,4 - 4,5
3	Бег вокруг стола, с	34	34

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

По технико-тактической подготовке:

Таблица № 8

№	Наименование технического приема	Количество ударов
1	Набивание мяча правой стороной ракетки	80-65
2	Набивание мяча левой стороной ракетки	80-65
3	Игра накатами справа по диагонали	20 - 29
4	Игра накатами слева по диагонали	20 - 29
5	Выполнение наката справа в правый и левый угол стола	15 - 19

6	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6
7	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	7

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставлением оценки «зачет», «незачет».

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.5.1. Образовательные технологии

1. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного тренировочного процесса, рациональному использованию времени, бережному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены тренером на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств учащихся и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Методы и формы обучения. Тренировка является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса у обучающихся к

занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами- в целом и 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 обучающихся.

Материал программы дается в трех этапах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры;

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Обучающиеся по настольному теннису обязаны знать:

1. Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» «По порядку – рассчитайсь!» и т.д.

2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 60 м, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

- Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.

- Туризм: пешие прогулки, походы.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при счетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.

3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Изучение подач.
6. Тренировка ударов «накат» с права и с лева на столе.
7. Сочетание ударов.
8. Имитация перемещений с выполнением ударов.
9. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применением имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» в право и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной и трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Соревнования.

Провести контрольные игры и соревнования по теннису. Разобрать, указать обучающимся ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит обучающимся принимать участие в школьных, районных, краевых соревнованиях.

Очень важно проводить показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого обучающегося.

2.5.3. Алгоритм учебного занятия

Алгоритм подготовки учебного занятия может быть следующим:

1 этап. Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели?

2. В каком объеме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
3. Насколько полно и качественно реализовано содержание?
4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз тренера?
5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться?
7. Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?

2 этап. Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

1. определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
2. Обозначение задач учебного занятия;
3. Определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;
4. Определение вида занятия, если в этом есть необходимость;
5. Продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как тренера, так и обучающихся на каждом этапе занятия.

3 этап. Обеспечение учебного занятия.

- а) Самоподготовка тренера, подбор информации познавательного материала;
- б) Обеспечение учебной деятельности учащихся; подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий;
- в) Хозяйственное обеспечение: подготовка зала, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание тренером последовательности как своей работы, так и учебной деятельности обучающихся, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с обучающимися, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал преподаваемого тренером учебного занятия.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.

3. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
4. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации. РГАФК. — М., 2000.
5. Веселов П. И. Особенности обучения и воспитания школьников в ДЮСШ . - М, 2006 . - 311 с.
6. Конеева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е.В. Конеева. - Ростов н/Д.: Изд-во « Феникс», 2004 . - 448 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 . - 240с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010 . - 208с.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М., 2010. - 301 с.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. - М., 2002. - 191 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль: Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
4. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», М.,1998г.
5. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.