

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дополнительного образования детей,
«станция юных техников»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области
средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы
Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска городского
округа Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

УТВЕРЖДАЮ

руководитель СПДОД СЮТ
Трошенкова О.Д.

Программа принята
на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 г.
Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Забалова Д.А.,
тренер – преподаватель,
Сафронова Р.Н.,
методист

г.Жигулёвск, 2023г.

Краткая аннотация

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме. Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии.

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте. Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

-План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Пояснительная записка

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в настольный теннис. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В группы принимаются практически все желающие, так как это го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Программа «Настольный теннис» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную ***направленность***.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, охватывает значительно больше желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот

вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. В программе используется игровая и соревновательная деятельность.

Отличительная особенность программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все модули программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

Актуальность программы состоит в том, что она помогает осознать обучающимися, что данный вид спорта (настольный теннис) - действенное средство физического развития и воспитания волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, готовую к жизненным стрессовым ситуациям. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель: создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис и массового привлечения детей и подростков к занятиям.

Задачи

Обучающие:

- формирование системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- формирование необходимых физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- формирование навыков судейства теннисной игры;
- обучение технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развитие психофизических качеств и способности обучающихся;
- развивать навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом, физической культурой и спортом;
- воспитание культуры здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика вредных привычек.

Сроки реализации: 1 год.

Состав группы: разновозрастной.

Формы обучения: очная.

Форма организации занятия: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Формы проведения занятий: индивидуальные, групповые, соревновательные.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические.

Ожидаемые результаты: повышение общего уровня общефизической подготовки и специально-физической подготовки. Освоение основ тактической и теоретической подготовки.

Способы определения результативности: опрос, норматив, тестирование, игра, наблюдения, соревнования.

Методы организации занятия:

- *методы практико-ориентированной деятельности:*

- упражнения;

- тренировка;
- соревнования.
- *словесные методы обучения:*
 - объяснение;
 - рассказ;
 - беседа.
- *метод наблюдения.*
- *метод игры.*

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

Виды контроля: текущий, итоговый.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Критерии и способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение норм комплекса ГТО;
- контрольное испытание по физической и технической подготовке.

Формы подведения итогов.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Контроль/ мониторинг/.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Мониторинговая деятельность проводится на основе системной карты оценки состояния здоровья, таблицы диагностики развития физических качеств детей и специального тестирования.

Объём программы - 126 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 12 обучающихся в группе.

Возраст детей: 8-17 лет.

Учебный план программы «Настольный теннис»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общефизическая подготовка	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка	42	5	37
3.	Техническая и тактическая подготовка.	42	7	35
Итого		126	19	107

Модуль «Общефизическая подготовка»

Цель: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям.

Задачи:

- формирование потребности в физических упражнениях;
- развитие пластичности, четкости движений, творчество;
- формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис;
- развитие двигательных навыков и умений;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Учебно-тематический план модуля «Общефизическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Норматив
3	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	2	6	Тест

4	Спортивные и подвижные игры	15	1	14	Игра
5	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	7	35	

Содержание учебно – тематического плана модуля «Общезащитная подготовка»

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по настольному теннису в России и в мире. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Причины травм и их предупреждение. Правила игры в парный настольный теннис.

Практика. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Общеразвивающие упражнения необходимые при игре в настольный теннис.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц руки плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 3. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Практика. Упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах.

Тема 4. Спортивные и подвижные игры

Теория. Правила игры в спортивных и подвижных играх.

Практика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 5. Заключительное занятие

Теория. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Практика. Контрольные игры и соревнования.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю и основные этапы развития настольного тенниса;
- организацию занятий по настольному теннису;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по настольному теннису;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:

Познавательные:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами,
- сформированность мотивации к обучению.

Регулятивные результаты:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога.

Коммуникативные:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: всестороннее развитие личности ребёнка средствами игры в настольный теннис.

Задачи:

- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости;
- развитие и совершенствование как основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость), так и координации движений, чувства динамического равновесия;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	Норматив
3	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	13	1	12	Соревнования
4	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	13	1	12	Тест
5	Заключительное занятие	5	1	4	Игра. Соревнование
	Всего	42	5	37	

Содержание учебно – тематического плана модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие

Теория. История возникновения настольного тенниса. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с

правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Разработка викторины. Закаливание организма. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. *Практика.* Оказание первой медицинской помощи. Игры с мячом.

Тема 2. Упражнения направленные на развитие силы

Теория. Значение упражнений для развития силы ног и рук.

Практика. Упражнения с отягощением для рук и для ног на развитие силы. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Тема3. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Теория . Значение упражнений для развития ловкости.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Тема 4. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 5. Заключительное занятие

Теория. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Практика. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- крупнейшие соревнования по настольному теннису в России и в мире;
- организацию занятий по настольному теннису;
- правила соревнований по настольному теннису;
- упражнения для развития скорости, силовые упражнения и др.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические и тактические приемы игры: исходные положения (стойки); способы передвижений; способы держания ракетки; технические приемы нижним вращением; технические приемы без вращения мяча; технические приемы с верхним вращением; технику нападения; технику защиты.
- организовывать и проводить занятия в спортивной секции;
- организовывать, проводить и судить соревнования по настольному теннису.
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:

Познавательные:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения, сформированность мотивации к обучению, сформированность умения учиться.

Регулятивные:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;
- определять план выполнения заданий на занятии по внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;

- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

Коммуникативные:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Модуль «Техническая и тактическая подготовка»

Цель: всестороннее развитие личности ребёнка посредством формирования физической культуры и его самоопределения.

Задачи:

- обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучение технике защиты и нападения;
- воспитание выносливости, находчивости;
- воспитание личностных качеств;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Способы передвижений, способы держания ракетки, технические приёмы с вращением и без	7	1	6	Тест
3	Подачи мяча	7	1	6	Игра
4	Стойки	7	1	6	Норматив

5	Нападающие удары	7	1	6	Игра
6	Игры в защите	7	1	6	Соревнование
7	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Всего	42	7	35	

Содержание учебно - тематического плана модуля «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Практика. Игры на столе.

Тема 2. Способы передвижений, способы держания ракетки, технические приёмы с вращением и без

Теория. Характеристика техники сильнейших теннисистов.

Практика. *Способы передвижений:* бесшажный, шаги, прыжки, рывки. *Способы держания ракетки:* вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».

Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. *Технические приемы без вращения мяча:* толчок, откидка, подставка. *Технические приемы с верхним вращением:* накат, топс- удар.

Тема 3. Поддача мяча.

Теория. Анализ тактических действий сильнейших теннисистов.

Практика. Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Тема 4. Стойки.

Теория. Анализ тактических действий сильнейших теннисистов. Стойки и передвижения.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Тема 5. Нападающие удары

Теория. Анализ тактических действий /нападающие удары/. Специальные тактические приемы. Тактика нападения и тактика защиты. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Практика. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, игры в нападении, игры в защите. Игра в настольный теннис.

Тема 6. Игры в защите.

Теория. Анализ тактических действий сильнейших теннисистов.

Практика. Защитные действия.

Тема 7. Заключительное занятие

Теория. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Практика. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:

Познавательные:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения, сформированность мотивации к обучению, сформированность умения учиться.

Регулятивные:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;

- определять план выполнения заданий на занятии по внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

Коммуникативные:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития настольного тенниса и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- терминологию игры и жесты судьи;
- правила игры;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных действий.

Обучающийся должен уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- применять технические приемы;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Обеспечение программы

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.
- *практические методы:* соревнования, тренировки, игра. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Методические рекомендации

Подготовка теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Структура проведения занятия.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. Теоретическое занятие проводится в начале занятия. Учащиеся знакомятся с теоретическими сведениями, просматривают отрывки из телепередач, соревнований. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных умений и навыков.

Специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Спортивные развивающие игры.

- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.

- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей групп осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в секции, теплоте доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и взаимопомощи.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание,

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем.

К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Разновидности соревнований для детей

Настольный теннис со сменой. Это система, при которой небольшие группы игроков меняются столами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, стол №1 — игра срезками справа направо (разрешены только подача и удары

срезкой справа); стол №2 — игра накатами слева (только подача и накаты слева); столе №3 — выполнение срезки слева и наката справа, стол №4 игра накатами по всему столу и т.п..

Кубок Большого шлема. Игроки делятся на три уровня подготовленности. В каждой группе по 8-10 человек, разделенных на пары. Встречи проводятся в подгруппах в соответствии с уровнем подготовленности. Выигравшие играют с выигравшими, а проигравшие с проигравшими. Настольный теннис на время. Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

Стоп. Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех площадках или столах. Как только на одном из столов матч закончился – дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

Настольный теннис втроем. Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне игровой площадки начерченной на полу или (для 3-4 классов) играют на столе. Игроки отбивают мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.

Воспитательная работа

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии;
- тематические беседы;
- трудовые сборы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Вопросы к зачету

Назовите игры, предшествующие современному настольному теннису.

История появления современного настольного тенниса.

Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания.

Структура техники игры в настольный теннис.

Техника основных передач в настольном теннисе.

Техника основных ударов в настольном теннисе.

Инвентарь для игры в настольный теннис.

Правила подачи в настольном теннисе.

Основные правила игры в настольный теннис.

Правила ведения счета в настольном теннисе.

Термины и определения, используемые в настольном теннисе.

Анализ основных способов подач в настольном теннисе.

Анализ основных ударов в настольном теннисе.

Анализ тактических действий в одиночных играх теннисистов.

Анализ тактических действий в парных играх теннисистов.

Упражнения для начального обучения.

Диагностическое обеспечение программы.

Тестирование.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности

обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Контрольные тесты

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2. Бег 30 метров.

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

3. Бег 1000 метров.

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер, сажень.

Контроль.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в

соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Нормативы по технике игры:

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

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12x24;

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Обеспечение программы методической продукцией

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.
- Специальная литература.
- Справочные материалы.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ-пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Литература для педагога.

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2011- 140 с.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2013 – 85 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 – 120 с.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ». М.: Советский спорт, 2014- 196 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 204 с.
6. Захаров Г.С., «Настольный теннис: Теоретические основы». Ярославль, Верхне-Волжское книжное издательство, 2012 – 96 с.
7. Климович Л.Н., «100 уроков тенниса», АСТ, ВТК, Астрель, 2009 – 218 с.
8. Макарова Е.Д. Возможности воспитания гуманных качеств личности будущих педагогов // Культура поведения в парадигме педагогики ненасилия: сб. научн. статей / под ред. А.Г. Козловой и др. – СПб. 2006
9. Матыцин О.В., «Настольный теннис. Неизвестное об известном», М.: РГАФК, 2014- 218 с.

Литература для воспитанников.

1. Васнецова Н.И. «Теннис для начинающих», АСТ-Спорт, 2001- 160 с.
2. Мамиконов С. В. «Хочу играть в теннис или как избавиться от ошибок» - СПб., 2000 – 185с.
3. Шестаков В.В. «История тенниса» российский институт культурологи, 2000 - 168 с.
4. Янчук В.А. «Теннис. Простые истины мастерства», АСТ-Пресс, 2001- 224 с.

