

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
« 28 » августа 2020 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»

Директор ЦДТ «Металлург»

М.С. Анохина

28 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (м)

физкультурно-спортивная направленность

ознакомительный уровень

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7-15 лет

Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Зайкина Н.Ю.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

Содержание

- I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
- II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - Цель и задачи программы
 - Формы проведения занятия и педагогические технологии
 - Ожидаемые результаты
 - Критерии и способы определения результативности
 - Формы контроля и диагностики результатов
 - Воспитательная работа
 - Работа с родителями
- III. 1. МОДУЛЬ «ОТКИДКА»
- IV. 2. МОДУЛЬ «НАКАТЫ»
- V. 3. МОДУЛЬ «ПОДРЕЗКА»
- VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - Методическое обеспечение
 - Дидактическое обеспечение
 - Материально-техническое обеспечение
- VII. ЛИТЕРАТУРА

I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (м) физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Настольный теннис», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучать основы техники и тактики настольного тенниса, участвовать подвижных играх, играх на счет и турнирах.

Состоит программа из трех модулей: «Откидка», «Накаты» и «Подрезка». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 15 человек.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Настольный теннис - один из самых популярных и широко распространенных в мире вид спорта и его с уверенностью можно назвать универсальным средством физического воспитания детей. Поэтому в системе дополнительного образования детские объединения по обучению детей и подростков настольному теннису занимают особое место.

Настольный теннис - увлекательная спортивная игра с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов, способствующая развитию быстроты, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (м) физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы

«Настольный теннис», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучать основы техники и тактики настольного тенниса, участвовать подвижных играх, играх на счет и турнирах.

Состоит программа из трех модулей: «Откидка», «Накаты» и «Подрезка». Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю, каждый модуль рассчитан на 48 часов – в год 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис.

Актуальность программы

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств

и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, выявить способных и талантливых детей. Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

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

В детское спортивное объединение «Настольный теннис» зачисляются все дети, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование общей физической подготовленности. Комплектование групп происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики игры в настольный теннис и укрепление здоровья. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, а также участие в товарищеских встречах, турнирах и соревнованиях. В соответствии с этапами образования материал распределен по разделам и видам подготовки, которые взаимно дополняют и обогащают друг друга, что позволяет педагогу вести педагогический процесс с учетом совершенствования физической подготовки детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «Настольный теннис» (м) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Цель: Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни и укрепление здоровья посредством обучения основам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувства собственного достоинства в игре и уважения к сопернику;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучать основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучать правилам соревнований по настольному теннису;

Развивающие:

- развивать волевые качества характера у учащихся;

- развивать коммуникативные способности, умение общаться;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, скоростную выносливость, решительность, трудолюбие и настойчивость;
- развивать умение сконцентрировать внимание.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приемов, игр на счет, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований и турниров.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса детей и подростков к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические.

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 упражнений, 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников –

взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приемов саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Настольный теннис» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;

- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов

	навыков сотрудничества)	Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств, учащихся смотреть в приложении № 2.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях модуля (анкета).

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

Воспитательная работа

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования.

Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- наставничество и шефская работа старших учащихся детского спортивного объединения с младшими;
- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение занимающихся к общественной работе (помощь в подготовке, организации и проведении соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении учащегося;
- проведение традиционных мероприятий;
- совместная работа с общеобразовательными школами.

Воспитательный процесс идет в течение всего курса обучения наряду с технической, физической, тактической подготовкой, которая начинается с первого занятия ребенка.

В систему воспитательных мероприятий включаются беседы о спорте, о здоровом образе жизни, о Самаре; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; экскурсии; проведение тематических праздников (новогодний огонек, 8 марта и др.); товарищеские встречи и соревнования; посещение соревнований по настольному теннису и их обсуждение.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания; открытые занятия; совместные соревнования детей с родителями; консультации для родителей, проведение дней открытых дверей.

Проведение показательных и открытых занятий очень важны. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Проводятся они в форме открытых занятий, отчета о проделанной работе. После этого проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого занимающегося.

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Настольный теннис» (м)

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Откидка	10	38	48
2	Накаты	10	38	48
3	Подрезка	10	38	48
	Итого:	30	114	144

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, учебно-тематический план и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

III. 1 МОДУЛЬ «ОТКИДКА»

Цель: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса без вращения.

Задачи:

образовательные:

- обучать истории развития настольного тенниса;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;
- обучать техническим приемам настольного тенниса без вращения.

воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические приемы настольного тенниса без вращения.

Учебно-тематический план модуля «Откидка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила игры. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
7	Технико-тактическая подготовка	1	8	9
8	Подвижные игры, эстафеты		4	4
9	Игры на счет		12	12
10	Участие в турнирах		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности 1 модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История развития настольного тенниса

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4.Оборудование, инвентарь – уход за ними

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

5.Правила игры. Правила соревнований

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

Общая и специальная физическая подготовка

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Технико-тактическая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижения в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки).

Подачи подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки).

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Тактика игры в настольный теннис

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

Подвижные игры, эстафеты

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Игры на счет

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Участие в турнирах

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольно-диагностические средства

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

IV. 2 МОДУЛЬ «НАКАТЫ»

Цель: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса с верхним вращением.

Задачи:

образовательные:

- обучать истории развития настольного тенниса;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;
- обучать техническим приемам настольного тенниса с верхним вращением.

воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические приемы настольного тенниса с верхним вращением.

Учебно-тематический план модуля «Накаты»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила игры. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
7	Технико-тактическая подготовка	1	8	9
8	Подвижные игры, эстафеты		4	4
9	Игры на счет		12	12
10	Участие в турнирах		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности 2 модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История развития настольного тенниса

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4.Оборудование, инвентарь – уход за ними

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

5.Правила игры. Правила соревнований

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

Общая и специальная физическая подготовка

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Технико-тактическая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойник». Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов.

Основы техники наката слева. Быстрая подача накато́м слева.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Повороты при ударах накатами слева и справа.

Поддачи: ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

Тактика игры в настольный теннис

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

Подвижные игры, эстафеты

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Игры на счет

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Участие в турнирах

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольно-диагностические средства

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

V. 3 МОДУЛЬ «ПОДРЕЗКА»

Цель: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса с нижним вращением.

Задачи:

образовательные:

- обучать истории развития настольного тенниса;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;
- обучать техническим приемам настольного тенниса с нижним вращением.

воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические приемы настольного тенниса с нижним вращением.

Учебно-тематический план модуля «Подрезка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила игры. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
7	Технико-тактическая подготовка	1	8	9
8	Подвижные игры, эстафеты		4	4
9	Игры на счет		12	12
10	Участие в турнирах		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности 3 модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История развития настольного тенниса

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4. Оборудование, инвентарь – уход за ними

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

5.Правила игры. Правила соревнований

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

Общая и специальная физическая подготовка

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

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

мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Технико-тактическая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойник». Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Техника подрезки слева и справа (подрезка наката).

Отличие от техники подрезки.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей. Короткие и длинные подачи.

Односложные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Элементы техники (подрезки справа, подрезки слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности

Способ передвижения в парах. Подбор пар. Техничко-тактическое взаимодействие в паре.

Практические занятия: Тренировка элементов техники (подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Прием коротких и длинных подач. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Выполнение укороченного удара.

Подбор пар. Передвижение в паре по круговому способу. Передвижение в паре по способу: один партнер влево - вправо, другой вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону. Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Тактика игры в настольный теннис

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

Подвижные игры, эстафеты

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Игры на счет

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Участие в турнирах

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольно-диагностические средства

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис. Правила соревнований.
3. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть).
4. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Методика освоения технического приема.
2. Комплекс упражнений для отработки элементов техники.
3. Соревновательная подготовка.
4. Краткий перечень вариаций тренировки вращения.
5. Методика обучения приема топ-спин.
6. Тактика использования топ-спина.

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по технике и тактики настольного тенниса для различных возрастных групп (девушки и юноши);
Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девушки и юноши);
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;

6. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (схемы, плакаты, таблицы, журналы «Настольный теннис», тесты и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи игр и соревнований ведущих спортсменов).

Материально-техническое обеспечение

- помещение
- теннисные столы размером 2.74 м x 1.525 м,
- теннисные ракетки с различными накладками;
- теннисные сетки высотой 15.25 см,;
- теннисные шарики;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастическая скамья.

VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 2009.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова, Г. В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту Настольный теннис. Программа. – М.; Советский спорт, 2009.
4. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 2014.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 2011.
6. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
8. Журналы, информационно-методическая газета "Настольный теннис".
9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. Изд-во, 2015.

10. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 2017.
11. Правила настольного тенниса. – М., 2012.
12. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис. Правила соревнований. – Москва, 2006.
13. Фримерман Э. Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: «Олимпия Пресс», 2005 г.