

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 8 от 30.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 28 часов

Составитель: Швецов А.А.
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
 - 2.1 Календарно-тематическое планирование
 - 2.2. Содержание занятий
 - 2.3. Условия реализации программы
 - 2.4. Формы аттестации и оценочные материалы
3. Материальное обеспечение программы
4. Список литературы . Приложения

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию 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 обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности.

Занятия настольным теннисом помогают детям развивать память, внимание, мышление, координацию движений, способствуют воспитанию положительных качеств личности. Работая в паре, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дают ребёнку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяют выражать эмоции, снимать напряжение. Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами позволяет эффективно обогатить внутренний мир обучающихся, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, а также на развитие физических и моральных качеств занимающихся. На занятиях основной акцент делается на формирование потребности в движении, устойчивого интереса к учебным занятиям, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется социальной адаптации занимающихся с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы:
физкультурноспортивная.

По уровню содержания : базовая.

Возраст обучающихся дополнительные занятия предназначены для обучающихся 7-11 лет.

Форма обучения : очная, групповая, рекомендуемый состав группы - от 10 до 16 человек. Группа имеет постоянный состав. Набор - свободный, осуществляется в начале года. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и соревнованиям.

Режим занятий. Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность обучения составляет 28 учебных часов. Период занятий - с 1 октября по 31 мая учебного года. Основной формой обучения настольному теннису является учебно-тренировочное занятие. Занятия в группах проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности и увлекательности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного, коммуникативного направлений образовательной деятельности на основе индивидуализации и персонализации образовательного процесса.

Основная часть программы отведена практическим занятиям. На первом году обучения занятия проводятся в групповой форме, на втором году используются все виды занятий: групповые, по подгруппам и индивидуально-групповые. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, презентаций, видеофильмов и т.д.

В овладении техникой игры в настольный теннис выделяют 3 этапа: первый этап - освоение техники игры, второй этап - освоение и закрепление, третий этап - освоение, закрепление и совершенствование.

Цели программы: создание условий для развития физических и личностных качеств; совершенствование функциональных возможностей организма детей; оздоровление и укрепление организма занимающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой, в частности настольным теннисом;
- укрепление здоровья детей, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в настольный теннис;
- развитие двигательных способностей;
- улучшение состояния здоровья и закаливание детей;
- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера-преподавателя на занятиях;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, навыкам ведения игры, участие в соревнованиях;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Контрольный тест
2.	Теоретическая подготовка	1		1	Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	3	4	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка		5	5	Контрольные упражнения

5.	Технико тактическая подготовка	2	6	8	Контрольные упражнения
6.	Восстановительные мероприятия		6	6	Наблюдения
7.	Участие в соревнованиях		1	1	Итоговое тестирование,
	Итого:	5	22	27	

1 год

1.	Правила поведения на занятиях.				
2.	Выявление уровня начальной подготовки занимающихся.				
3.	История настольного тенниса.				
4.	Понятия, термины, правила игры.				
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.				
6.	Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.				
7.	Основы здорового образа жизни.				
8.	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек				
9.	Техника и тактика настольного тенниса.				
10.	Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища.				
11.	Откидка, накат, подрезка, подача, перемещения.				
12.	Правила игры и соревнований. Виды и характер соревнований.				
13.	Права и обязанности участников соревнований. Место соревнований.				
14.	Общая физическая подготовка. Понятия, строевые упражнения, ходьба, бег.				
15.	Подвижные игры.				
16.	Упражнения на развитие физических качеств.				
17.	Упражнения на развитие ловкости.				
18.	Упражнения на развитие быстроты.				
19.	Упражнения на развитие силы.				
20.	Упражнения на развитие выносливости.				
21.	Упражнения на развитие равновесия.				
22.	Подвижные игры.				
23.	Корректирующие упражнения.				
24.	Упражнения на мышцы рук.				
25.	Упражнения для мышц туловища.				
26.	Упражнения для мышц ног.				
27.	Прыжковые упражнения.				
28.	Развитие специальных физических качеств (игровая выносливость).				

2 год

29.	Развитие специальных физических качеств (скоростно – силовые).				
-----	---	--	--	--	--

30.	Освоение азов техники.	
31.	Стойки и передвижения теннисиста.	
32.	Основы техники подачи.	
33.	Разновидности подач.	
34.	Основы техники удара в настольном теннисе.	
35.	Основы действий в защите.	
36.	Имитационные упражнения.	
37.	Комплексы упражнений для разучивания стоек и передвижений.	
38.	Выполнение упражнений с ракетками и мячом.	
39.	Выполнение подач.	
40.	Отработка разученных действий.	
41.	Выполнение толчков и накатов, справа и слева.	
42.	Игра у тренировочной стенки.	
43.	Игры через сетку.	
44.	Имитационные упражнения: толчок, накат справа слева.	
45.	Отработка упражнения с мячом: толчок, накат справа. слева.	
46.	Отработка «хватки» ракетки.	
47.	Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке.	
48.	Набивание мяча разными способами.	
49.	Выполнение подач разными способами.	
50.	Игра и тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола).	
51.	Игра через сетку на половине стола, приставленного к стенке.	
52.	Игра через сетку на половине стола, приставленного к стенке поочередно слева и справа со сменой ног.	
53.	Игра через сетку на половине стола, приставленного к стенке с изменённым углом наклона стола.	
54.	Игра на раздвинутых половинках стола.	
55.	Игры через сетку крест на крест.	
56.	Игры через сетку пара на пару.	
57.	Тестирование набивание мяча о тренировочную стенку и в парах.	
58.	Тестирование подача и игра в парах.	
59.	Контрольные упражнения.	

60.	Контрольные соревнования каждый с каждым.	
61.	Контрольные соревнования на вылет.	
62.	Подвижные игры на теннисном столе «Вертушка».	
63.	Игра с учителем – партнером.	
64.	Игра с учителем – партнером.	

3. Содержание учебно-тематического плана.

Вводное занятие.

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки занимающихся, согласно нормативам входного контроля.

Теоретическая подготовка.

Теория. Введение в программу.

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

- Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Адаптивная физическая культура - понятия и термины;

- Настольный теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся настольным теннисом. Правильный режим дня для занимающихся. Значение сна, утренней гимнастики;

- Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях настольным теннисом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

4. Основы здорового образа жизни.

- Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Мотивация к занятиям адаптивной физической культурой;

- Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

5. Краткие сведения о технике и тактике настольного тенниса.

- Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; -
Откидка, накат, подрезка, подача, перемещения.

6. Правила игры и соревнований в настольном теннисе.

- Основные правила игры. Значение соревнований, виды и характер соревнований;

-

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования.

Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о комплексах физических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры. Корректирующие упражнения.

Строевые упражнения:

- построения в шеренгу, в колонну по одному;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- перестроение из одной колонны в две и обратно;
- повороты на месте;
- размыкание и смыкание на вытянутые приставным шагом. Упражнения на подвижность суставов:
- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой вправо и влево поочередно;
- вращение кистей рук внутрь и наружу поочередно;
- вращение предплечьями вперед и назад поочередно;
- вращение прямыми руками вперед и назад поочередно;
- вращение плечами вперед и назад поочередно;
- наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад;
- повороты туловища вправо, влево;
- круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; - круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно. Общеразвивающие упражнения:

Ходьба: на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с перекатом с пятки на носок; выпады на каждый шаг; в полуприседе; в приседе.

Бег: обычный бег; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с изменением направления по хлопку; спиной вперед.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; - перекаты.

-

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; - сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носках и пятках по твердой и мягкой поверхности;
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; - вис на перекладине.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Упражнения для развития выносливости: - бег

в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданием по линии, по кругу;
- ходьба по наклонной доске, с преодолением препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив два кувырка встать и сохранить позу. Подвижные игры:
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой; - подвижные игры с мячом; - игры-эстафеты.

Корригирующие упражнения:

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения для профилактики плоскостопия; - гимнастика для глаз.

Специальная физическая подготовка.

Практика. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Также к специальным средствам подготовки обучающихся относятся прыжковые упражнения.

Примерный комплекс упражнений: Упражнения для мышц рук:

- - основная стойка - руки вперед, вверх, в стороны;
 - руки к плечам - круговые вращения руками;
- круговые вращения прямыми руками вперед, назад поочередно, постепенно увеличивая амплитуду;

- круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны;
- круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед;
- сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед;
- правая рука вверх, левая вниз - рывки руками назад;
- стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для мышц туловища:

- ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол;
- ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног;
- ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые движения тазом;
- тоже, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног:

- приседание с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе - выпад правой ногой вперед; тоже, выпад левой ногой;
- руки в стороны - выпад правой ногой в сторону; тоже левой ногой;
- руки вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки;
- руки в стороны - поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки;
- чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах;
- руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе, поочередно правым, левым.

Прыжковые упражнения:

- руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног;
- руки на пояс, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии;
- выпрыгивание из полуприседа вверх;
- выпрыгивание из полуприседа вперед; - прыжки на одной ноге вправо-влево.

Техническая подготовка.

Теория. Освоение азов техники. Стойки и передвижения теннисиста. Основы техники подачи. Роль, особенности и разновидности подач в настольном теннисе. Основы техники удара в настольном теннисе. Основы действий в защите.

-

Практика. Имитационные упражнения. Комплексы упражнений для разучивания стоек и передвижений. Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий. Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий. Выполнения накатов. Игра у тренировочной стенки. Игры через сетку.

Имитационные упражнения - это упражнения, которые выполняются с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, за образец берется методика:

К примеру, отработка наката справа:

- 1) занять игровую стойку - нейтральную;
- 2) перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделать замах одновременно с поворотом туловища - это подготовительная фаза удара;
- 3) выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу - это ударная фаза;
- 4) продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратиться в исходное положение - это заключительная фаза движения.

После приступить к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того, чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, рекомендуется имитационные упражнения выполнять перед зеркалом.

Упражнения, имитирующие технику ударов в упрощенных условиях:

1) стоя на месте, имитируя накат справа или в стойке для наката справа отбатывать отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища; 2) соединить все движения вместе.

Примерный комплекс упражнений для разучивания стоек и передвижений:

- выполнение стоек и передвижений под руководством тренера - преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;
- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий:

- обучение «хватки» ракетки;
- передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой;
- перекачивание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу;
- набивание мяча тыльной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол - выполнять упражнение на месте и в движении;

- набивание мяча ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол - выполнять упражнение на месте и в движении;
- набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол - выполнять упражнение на месте и в движении;
- подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно - высокий отскок, низкий отскок.

Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий:

- стойка теннисиста и обучение передвижения у стола (приставным шагом);
- откидка (толчок) мяча тыльной стороной ракетки;
- откидка (толчок) мяча ладонной стороной ракетки;
- обучение подачи (введение мяча в игру) тыльной стороной «слева»; - обучение подачи (введение мяча в игру) ладонной стороной «справа».

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему

от пола):

- На стене рисуются линии параллельно полу. Занимающиеся располагаются напротив, после отскока выполняются удар по мячу, направляя мяч в стенку, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий;

- Тоже, что в 1-ом упражнении, но занимающийся посылает мяч поочередно. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения тренируется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

- Тоже упражнения выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево-вправо и вперед-назад. Разучивается техника передвижений влево-вправо и вперед-назад. Игры через сетку.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

- На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия. Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед

собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

- Тоже самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочередно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной тренировочной стенкой:

Угол наклона приставленной стенки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку. Удары выполняются сериями справа, слева или поочередно.

Игра на раздвинутых половинах стола:

Играют два занимающихся. На обеих половинах стола закрепляются сетки, и они отодвигаются друг от друга на заданное расстояние. Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Восстановительные мероприятия.

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

- чередование тренировочных занятий и дней отдыха;
- постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»)
- проведение занятий в игровой форме;
- использование на занятиях подвижные игры и эстафеты;
- корригирующая гимнастика;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр видеофильмов, презентаций).

Участие в соревнованиях.

В конце учебного года проводится итоговый аттестационный контроль в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке и технической подготовке согласно нормативам для первого года обучения.

Ожидаемые результаты

программы По окончании года обучения, занимающиеся:

- будут знать содержание и основные правила игры в настольный теннис;

- узнают о роли и значении адаптивной физической культуры для дальнейшей жизни;
- узнают об истории развития настольного тенниса;
- научатся различать названия физических упражнений и исходных положений;
- получат основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- разовьют ловкость, силу, быстроту, выносливость и равновесие;
- научатся обращаться с шариком и теннисной ракеткой, освоят различные хваты ракетки;
- освоят движения на площадке у теннисного стола;
- научатся выполнять различные удары о стенку;
- овладеют основами игры через сетку;
- научатся играть на счет;
- приобретут опыт участия в соревнованиях;
- научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила безопасности.

По окончании второго года обучения, занимающиеся:

- овладеют элементарными приемами помощи и самопомощи при травме;
- узнают об основных обязанностях судей, проводящих игру;
- получают знание о тактических действиях;
- будут знать правила личной гигиены подростков;
- освоят простейшие приёмы действий в нападении и в защите;
- освоят различные приёмы подачи;
- научатся выполнять различные удары через сетку;
- разовьют координацию движений рук и ног;
- научатся имитации игры в настольный теннис;
- освоят различные удары через сетку на точность попадания;
- научатся взаимодействию игроков в парной игре;
- улучшат состояние здоровья средствами двигательной активности, расширят двигательный диапазон;
- приобретут навыки самоконтроля и самоанализа в настольном теннисе, в общении с другими людьми, при выступлении на соревнованиях;
- смогут продолжать свои занятия адаптивной физической культурой самостоятельно;

- научиться самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать распорядок дня и режим питания.

2.3. Условия реализации общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе требуется спортивный школьный зал 12х24м, раздевалка.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные столы - 4 шт;
- сетки для настольного тенниса -4 шт;
- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося - 15 шт;
- перекладины - 4 шт;
- скакалки - 15 шт;
- конусы - 15 шт;
- обручи - 15 шт;
- набивные мячи - 8 шт; - гимнастические палки - 15 шт; - гимнастические скамейки - 2 шт.

Техническое оснащение:

- видеодиски;
- магнитофон; - компьютер.

Дидактическое обеспечение:

- картотека упражнений по настольному теннису;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты;
- правила игры и судейства в настольном теннисе.

Санитарно-гигиенические требования:

- светлое помещение;
- влажная уборка и проветривание;
- аптечка с медикаментами для оказания первой помощи.

Кадровые условия:

Реализация дополнительной общеразвивающей программы и подготовка занятий осуществляются тренером-преподавателем дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, имеющие средне -профессиональное или высшее образование по специальности «Адаптивная физическая культура».

2.4.Формы аттестации.

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо». Входной контроль осуществляется в начале только первого года обучения в виде выполнения физических нормативов. Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке и технико-тактической подготовке.

1. Оценочные материалы.

Входной контроль:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	15-25	Хорошо Удовлетворительно
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 30 сек, раз	30-45	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	100-130	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	3-7	Хорошо Удовлетворительно

Итоговый аттестационный контроль для первого года обучения.

Нормативы по общей физической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 20 метров с высокого старта, сек	4.7-5.0	Хорошо Удовлетворительно
2.	Бег 30 метров с высокого старта, сек	5.6-6.0	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	110-135	Хорошо Удовлетворительно
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. Раз	15-20	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки, раз	35-60	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки, раз	35-60	Хорошо Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, раз	25-50	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по специальной физической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 30 сек, раз	35-40	Хорошо Удовлетворительно
2.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту, раз	50-65	Хорошо Удовлетворительно
3.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту, раз	45-55	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технико-тактической подготовке:

	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Накат справа по диагонали, раз	30 и более	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали, раз	25 и более	Хорошо Удовлетворительно
3.	Накаты справа и слева в правый угол, раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно

4.	Накаты справа и слева в левый угол, раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
5.	Накаты по «восьмерке» (играющий по диагоналям), раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
6.	Накаты по «восьмерке» (играющий по прямым), раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подрезка слева по диагонали, раз	30 и более	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подрезка справа по диагонали, раз	25 и более	Хорошо Удовлетворительно
9.	Топ-спин справа, раз	30 и более	Хорошо Удовлетворительно
10.	Топ-спин слева, раз	25 и более	Хорошо Удовлетворительно
11.	Подача справа короткая, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
12.	Подача слева короткая, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
13.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом, раз	8	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технико-тактической подготовке:

3.Методические материалы.

Организация образовательного процесса осуществляется в *очной форме*.

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

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель - это разогреть мышцы. Занимающиеся выполняют комплекс упражнений для развития физических качеств, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 минут.

Основная часть занятий направлена на освоение техники и тактики игры, развития специальных физических и морально -волевых качеств. Занимающиеся выполняют упражнения с ракеткой и мячом, упражнения на столе, у стены, играют на счет.

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

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности занимающихся на занятиях используются такие формы, как подвижные и обучающие игры. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки проводятся соревнования.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

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

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

3. *Практические методы:* метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» строится на следующих основополагающих принципах:

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

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

3. Вариативность - предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение занимающихся применению теории и практической деятельности;
- *принцип сознательности и активности*: воспитание в занимающихся инициативы, самостоятельности;
- *принцип наглядности*: предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей, занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и занимающегося*. Занятия строятся так, чтобы занимающиеся сами находили нужные решения, опираясь на полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и теоретической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. *Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие познавательной активности и самостоятельности занимающихся.
2. *Технология дифференцированного обучения* механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения, и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого занимающегося.
3. *Технология развивающегося обучения*. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности занимающегося.
4. *Технология игровой деятельности*. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения занимающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).
5. *Здоровьесберегающие технологии*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья занимающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий

(доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Алгоритм структуры учебного занятия.

Комбинированное занятие:

- организационная часть;
- проверка знаний ранее изученного материала;
- изложение нового материала;
- первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятия сообщения и усвоения новых знаний:

- организационная часть;
- изложение нового материала и закрепление его.

Занятие повторения и обобщения полученных знаний:

- организационная часть;
- постановка проблем и выдача заданий; выполнение занимающимися заданий; - анализ и оценка результатов занятий, исправление ошибок; - подведение итогов.

Занятие закрепление знаний, выработки умений и навыков:

- организационная часть;
- определение и разъяснение цели занятия; воспроизведение занимающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы;
- сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения;
- самостоятельная работа занимающихся под руководством тренера - преподавателя; - обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков:

- организационная часть;
- определение и разъяснение целей занятия; установление связи с ранее изученным материалом;
- инструктаж по выполнению работы; самостоятельная работа занимающихся, оценка ее результатов.

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

- раздаточный материал; - тесты;
- практические задания;
- тренировочные упражнения;
- вопросы и задания для устного опроса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 2005;
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 2007;
3. Анисимова Б. Как освоить азы техники/ Настольный теннис, 1991. - №9. - М.: ППО;
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: ФиС, 2001;
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000;
6. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. / Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин. - М., Академия, 2006;
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техноко- тактического мастерства игроков в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 2007;
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 2000;
9. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. / М.М. Вартамян, В.В. Команов. Москва, 2010;
10. Гринберг Г. Настольный теннис. / Г. Гринберг. - Кишнев, 1973;
11. Гужаловский А.А., Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приёмов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / Акад. физ. воспитания и спорта республика Беларусь. - Минск, 1996;
12. Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силинков. - Ташкент: Еш гвардия, 1988;
13. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности и технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / Акад. физ. воспитания и спорта республика Беларусь. - Минск, 1996;
14. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 2001;
15. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 2000;
16. Иванов В.С. Настольный теннис. / В.С. Иванов. - М.: ФиС, 1979;
17. Иванов В.С. Теннис на столе. / В.С. Иванов. - М.: ФиС, 1970;
18. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001;
19. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Федерация настольного тенниса России, 2002;

20. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина. - М.:Б.и., 1994;
21. Рожков В. Полезно всем / Настольный теннис, 1993;
22. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. / Б.М. Розин. - Душанбе, 1986;
23. Силонов С. Ракетка в настольном теннисе / Настольный теннис. №2. -2002;
24. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Диссертация канд. пед. наук. - М., 1990;
25. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2,2001

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575846

Владелец Субботина Татьяна Викторовна

Действителен с 27.04.2022 по 27.04.2023