

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от «26» 08. 2021



Приказом директора
ГБОУ СОШ с. Пестровка
Л.А. Казачкова Л.А. Казачкова
пр. № 139 от «29» 08. 2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст занимающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Шандаков Сергей Евгеньевич
тренер-преподаватель
Шутов Андрей Алексеевич
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2021г.

Краткая аннотация

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с:

- Федеральным [законом](#) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- 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 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Актуальность программы 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 учащегося: 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. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Все шире физкультура и спорт входят в нашу повседневную жизнь. Все больше открывается в разных городах нашей страны спортивных и оздоровительных центров, секций, клубов. На территории Самарской области большой популярностью пользуются ФОКи, которые должны будут построены в каждом районе области. В м.р. Пестравский подобный ФОК уже открыт. В нашей спортшколе мы вносим свою лепту в популяризацию здорового образа жизни, приобщаясь к популярной игре - настольному теннису. Занятия на данном отделении приносят много удовольствия, радости, здоровья обучающимся , а также расширяют их круг друзей.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа позволяет занимающимся приобщиться к культуре, как мирового «настольного тенниса», так и развитию и истории настольного тенниса Самарской области и России.

В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа **отличается** тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Приоритеты данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;

- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

Целью образовательной модульной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- Развивать крупную и мелкую моторику;
- Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- Формировать физические качества (выносливость, гибкость и др). В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

Национально-региональный компонент представляется как часть непосредственной образовательной деятельности в форме подвижных игр разных народностей.

Образовательные задачи:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности; - развивать скоростные способности; - развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

Оздоровительные задачи:

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные задачи:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному теннису;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; - воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. В Программе учитываются:
- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Планируемые результаты освоения модульной образовательной программы

1. Личностные результаты

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;
- развитие его индивидуальных познавательных способностей;
- помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;
- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

2. Метапредметные результаты

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;

– владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности.

3. Предметные результаты

– формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, танцевальных двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат по программе «Настольный теннис»

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 1 год обучения по 3 модулям;

- подготовительный
- стартовый
- базовый

Уровень программы: **ознакомительный**

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по июнь.

В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 15 человек.

Целевая группа: возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-18 лет

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1.75 часа, 3.5 часа в неделю.

Количество учебных недель: 36 недель

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Разновозрастные группы.

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 7-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Форма организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей ,промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов .

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий

Календарный учебный план

| № п / п | Название раздела | Ко л- во час ов | месяцы | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|----------------|-------|-------|-----|
| | | | сен | окт | ноя | дек | янв | фев | мар | апр | май | ию нь | ию ль | авг |
| модули | | | <i>подготовительный</i> | | | | <i>стартовый</i> | | | | <i>базовый</i> | | | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Специальная подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Основы техники игры | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Основы тактики игры | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Контрольные игры и | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Тестирование | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Учебные игры | | | | | | | | | | | | | |
| Кол-во часов в месяц | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по модулям | | 126 | 42 часа | | | | 42 час | | | | 42 час | | | |

Содержание программы

Цель: иметь представление игры в настольный теннис

Задачи:

- обучить основным приемам игры в настольный теннис;
- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Учебный план первого модуля

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------------|---|------------------|------------|-------------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | - | опрос |
| 1.1 | Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в Самарской области | 1 | 1 | - | Опрос, викторина |
| 1.2 | Правила игры в настольный теннис | 1 | 1 | - | Опрос, викторина |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8.5 | 0.5 | 8 | зачёт |
| 3. | Специальная подготовка | 7.5 | 0.5 | 7 | зачёт |
| 4. | Основы техники игры | 6 | 0.5 | 5.5 | Зачёт, опрос |
| 5. | Основы тактики игры | 6 | 0.5 | 5.5 | Зачёт, опрос |
| 5.1 | Контрольные игры и соревнования | 3.5 | - | 3.5 | Наблюдение, зачёт |
| 5.2 | Тестирование | 1.5 | 0.5 | 1 | зачёт |
| 6 | Учебные игры | 6 | - | 6 | Наблюдение, результат |
| Итого: | | 42 часа | 5.5 | 36.5 | |

Содержание программы первого модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке .

Тема 3. Специальная подготовка Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей. Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка

при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема 6. Учебные игры

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Содержание программы второго модуля

Цель: знать теорию, технику и тактику игры в настольный теннис. Уметь применить свои умения в игре.

Задачи:

- обучить основным приемам техники и тактики игры в настольный теннис;
- знать правила судейства.
- способствовать развитию физических качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- ознакомить обучающихся со специальными упражнениями в настольном теннисе.
- умение провести правильную разминку
- укрепить здоровье и физическую форму обучающегося;
- владеть основами техники настольного тенниса;

Учебный план второго модуля

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | - | опрос |
| 1.1 | Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России | 1 | 1 | - | Опрос, викторина |
| 1.2 | Правила игры в настольный теннис | 1 | 1 | - | Опрос, викторина |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8.5 | 0.5 | 8 | зачёт |
| 3. | Специальная подготовка | 8.5 | 0.5 | 8 | зачёт |
| 4. | Основы техники игры | 5.5 | 0.5 | 5 | Зачёт, опрос |
| 5. | Основы тактики игры | 5.5 | 0.5 | 5 | Зачёт, опрос |
| 5.1 | Контрольные игры и соревнования | 3 | - | 3 | Наблюдение, зачёт |
| 5.2 | Тестирование | 2 | - | 2 | зачёт |
| 6 | Учебные игры | 7 | - | 7 | Наблюдение, результат |
| Итого: | | 42 часа | 5 | 38 | |

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

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

Тема 3. Специальная подготовка Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. *Практика:* Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры. Теория :Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре. *Практика:* Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического 10 положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в

движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

Тема 5. Основы тактики игры Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры

Практика: Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

Содержание программы третьего модуля

Цель: Максимально усвоить пройденный материал и способствовать изучению неизученного материала.

Задачи:

- способствовать самостоятельному интересу к занятиям настольным теннисом;
- изучить новые действия, формы и методы игры в настольный теннис
- давать оценку судейским действиям;
- уметь переносить значительные физические и психические нагрузки;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- владеть основным арсеналом технических приемов игры,
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закрепить у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Учебный план третьего модуля

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | - | опрос |
| 1.1 | Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в мире | 1 | 1 | - | Опрос, викторина |
| 1.2 | Правила игры в настольный теннис | 1 | 1 | - | Опрос, викторина |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6.5 | 0.5 | 6 | зачёт |

| | | | | | |
|---------------|---------------------------------|----------------|----------|-----------|-----------------------|
| 3. | Специальная подготовка | 5.5 | 0.5 | 5 | зачёт |
| 4. | Основы техники игры | 7.5 | 0.5 | 7 | Зачёт, опрос |
| 5. | Основы тактики игры | 7.5 | 0.5 | 7 | Зачёт, опрос |
| 5.1 | Контрольные игры и соревнования | 3 | - | 3 | Наблюдение, зачёт |
| 5.2 | Тестирование | 2 | - | 2 | зачёт |
| 6 | Учебные игры | 8 | - | 8 | Наблюдение, результат |
| Итого: | | 42 часа | 5 | 38 | |

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общефизическая подготовка развитие двигательных качеств) Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. Теория: Виды упражнений и их разновидность

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

Тема 4. Техника игры настольный теннис. Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») *Практика:* Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающий. Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Подачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа. Тема 6. Учебные игры (6-часов).

Практика: Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами;(подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч). Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия. При успешном освоении программы – второго этапа обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приемы передвижений в игре. совершенствуются двигательные умения и навыки. Владеют индивидуальными и парными действиями. Участвуют в соревнованиях внутри клуба, турнирах «Социума», в городских соревнованиях. развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий. При успешном освоении программы – третьего этапа обучения ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях клуба, и городских соревнованиях.

Методы обучения: Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий. Основные методы обучения: - словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание. - наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений ,наглядных пособий, видеофильмов. - практические методы: упражнения, соревнования. Основные методы воспитания: Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии при организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает следующие методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение); -игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений);

Для работы используем следующие **педагогические технологии:**

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения, - игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Основные формы занятий :

- } Организованная образовательная деятельность;
- } Индивидуальная работа с ребенком;
- } Тренировочного типа;
- } Фронтальные;
- } Групповые;
- } Тематические мероприятия;
- } Интегрированная деятельность;
- } Игровые упражнения
- } Соревнования
- } Сюжетные занятия;

Формы организации занятий

На практике мы встречаемся с различными видами занятий, которые определяются целевыми задачами: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных

заболеваний и т.д. В зависимости от целевой задачи и организационной формы выделяем несколько типов занятий:

- обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача.
 - комбинированные;
 - групповые занятия;
 - индивидуальные занятия.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал,

спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

спортивную форму

спортивную обувь.

Используемая литература

Литература для педагога:

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год
3. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
4. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
5. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
6. Л е ч е б н о – п р о ф и л а к т и ч е с к и й т а н е ц «Ф и т н е с – д а н с» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
7. Л и с и ц к а я Т а т ь я н а Газета «Спорт и школа» №13/2009
8. Морозова А.А. («Невская ракетка», СПб.: Детство-Пресс», 2006)
9. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль /
10. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
11. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
12. РуноваМ.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г
13. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009
14. В.В Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.
15. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
16. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.
17. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
18. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
19. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
20. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
21. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
22. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилев, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
23. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г. в)

Литература, рекомендованная для обучающихся

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г. 19 г
8. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
9. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер

- ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

В Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

1. Бег на 30м Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Ошибки: - заступ за линию отталкивания или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжки со скакалкой Исходное положение для прыжков 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. 6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. 7. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком). В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3x10 м Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение

высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».