



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного
района Санкт-Петербурга «На реке
Сестре»

Приказ № 115
от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 6– 17 лет

**Разработчик: Бурова Майя Викторовна,
педагог дополнительного образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **физкультурно-спортивной направленности.**

Адресат программы.

В учено-тренировочный процесс по программе настольного тенниса могут быть вовлечены все желающие вне зависимости от их игровой практики и навыков, приобретенных до поступления в секцию. Группы комплектуются на основе желания детей заниматься в секции настольного тенниса. Содержание учебно-тренировочного материала предусматривает занятия с новичками разновозрастными (начиная с 6 до 17 лет), не зависимо от пола и физической подготовленности, и более детальную работу со спортсменами второго и последующего годов обучения, обеспечивая при этом преемственность и взаимопомощь.

Актуальность программы. В данной программе учитываются индивидуальность подхода и возможность снижения индивидуальной нагрузки, к занятиям можно привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой, с целью улучшить их здоровье, спортивные результаты и гармоничное развитие личности.

Настольный теннис является Олимпийским видом спорта. Данная программа предполагает эффективную учебно-тренировочную, воспитательную и соревновательную работу педагога в секции по настольному теннису.

Особенностью программы является индивидуальность подхода и возможность привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой за счёт снижения индивидуальной нагрузки и учёта особенностей организма подростков и детей.

Программа «Настольный теннис» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

Уровень программы: базовый.

Объем и срок освоения программы: 432 часа, срок освоения 3 года.

Первый год обучения – 144 часа;

Второй год обучения - 144 часа;

Третий год обучения - 144 часа;

Цель и задачи программы.

Цель программы: создать условия для развития личностных и физических качеств обучающихся с помощью занятий по настольному теннису.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса;

Развивающие:

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

У учащихся:

- сформируются такие качества как: решительность, правдивость, дружелюбие, взаимопомощь, самостоятельность, общительность и стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- сформируются устойчивый интерес и навыки систематических занятий настольным теннисом;
- сформируется правильное отношение к физической культуре и спорту, как к основам здорового образа жизни, всестороннего и гармоничного развития личности
- сформируется понятие о здоровом образе жизни посредством тренировок по настольному теннису.

Предметные

Учащиеся:

- освоят навыки самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладеют навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшат популяризацию настольного тенниса;
- воспитают в себе морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- повысят уровень подготовленности посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные

Будут созданы условия для:

- формирования умения организовать свою деятельность, обобщать приобретённый опыт и применять его на практике;
- формирования умения выбирать средства реализации своих целей в разных ситуациях;
- формирования умения взаимодействовать в группе при достижении общих целей;
- формирования умения оценивать, анализировать и планировать достигнутые результаты на занятиях;
- формирование умения разрешать конфликты, управлять поведением партнёра по заданию, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы.

Образовательный процесс может быть организован с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в онлайн и/или в офлайн форматах.

Дистанционная форма обучения может применяться в период временной невозможности очного посещения учащимися или учащимся занятий (болезнь, карантин и прочее) или при необходимости повторения ранее изученного, а также для контроля качества освоения учебного материала. Дистанционная форма обучения допускает помощь родителей (законных представителей) или старших школьников.

Условия набора и формирования групп

Группы комплектуются на основе желания контингента заниматься в секции настольного тенниса с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола. Допускается дополнительный набор в группы 2-го и последующих годов обучения при прохождении претендентов контрольных нормативов соответствующих групп. К занятию допускаются обучающиеся, предоставившие справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп: Группы разновозрастные на основании года обучения с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола.

Количество обучающихся в группе:

1 год – не менее 15 человек

2 год - не менее 12 человек

3 год - не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются не зависимо от пола, в первой группе новички первого года обучения, во второй группе воспитанники второго года обучения или прошедшие контрольные нормативы группы первого года обучения. Занятия по настольному теннису проводятся в форме тренировок по ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), ТТП (техничко-тактическая подготовка), а также в форме теоретической подготовки.

Формы проведения занятий.

Очно: Учебные занятия могут проводиться со всем составом с соблюдением социальной дистанции, по подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

В зависимости от содержания материала, его сложности, могут использоваться разные формы организации занятий.

Очное обучение проходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий по программе, используются следующие формы занятий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте (<https://vk.com/public188823088>), Youtube, Wikipedia, Google Класс.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео промежуточных результатов работы или прохождения обучающимися опроса или тестирования по пройденной теме.

Формы организации образовательного процесса: работа по подгруппам. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, тест, соревнования, беседа, открытое занятие.

При проведении занятий используются разнообразные **методы и приемы:**

- словесные (беседы, рассказы)
- наглядные методы (показ, исполнение педагога; показ видео-материалов и иллюстраций);

- практический (учебно-тренировочные упражнения)
- репродуктивный (воспроизведение и повторение учащимися упражнений и технических элементов в соответствии с объяснением и показом педагога).

Типы занятий:

1. Теоретические (обучающее, контрольное).
2. Практические (тренировочное, диагностическое).
3. Комбинированные (интеграция различных типов занятий).

Форма организации занятия - групповая, **форма проведения** - учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия – 90 минут. 144 часа в год в СОГ (спортивно-оздоровительная группа).

Материально-техническое оснащение:

Для проведения тренировок используются: зал-рекреация, 3 стола для настольного тенниса, а также 10 ракеток и мячи. Зачисление в группы последующего года обучения производится при помощи теста по ОФП и по результатам участия в турнирах и соревнованиях по данному направлению.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Отработка ситуаций. Наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	57	3	54	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	50	3	47	Контрольные упражнения
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение

10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Итоговое занятие.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

2 год обучения
144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Наблюдение Отработка ситуаций.
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Отработка ситуаций. Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	57	3	54	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	50	3	47	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Итоговое занятие.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

3 год обучения
144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Опрос

3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Отработка ситуаций. Наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Отработка ситуаций. Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	53	3	50	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	54	3	51	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Итоговое занятие.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»
1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

На первом году обучения формируется самостоятельность, коммуникативные навыки общения в группе, овладение навыкам игры в настольный теннис, улучшение физического развития и воспитание морально-волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса

Развивающие:

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Содержание занятий 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. О, спорт, ты – мир!

2. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Теория. Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика. Входящий контроль: письменный опрос или тестирование. Участие в судействе.

Самостоятельная работа: изучение основных правил игры в настольный теннис.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена. Причины травматизма. Меры предупреждения травм.

Практика. Составление режима дня и тренировок.

Самостоятельная работа: изучение правил гигиены спортсменов.

4. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видео о настольном теннисе.

Самостоятельная работа: изучение информации об Олимпийских играх.

5. История развития настольного тенниса:

Теория. Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

Самостоятельная работа: изучение информации о последних победителях Олимпийских игр.

6. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Теория. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий.

Практика. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

Самостоятельная работа: изучение планирования тренировочных занятий.

7. Общая, специальная физическая подготовка:

Практика. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег, волейбол, футбол (по упрощенным правилам), упражнения по технике игры. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Объем их постепенно увеличивается с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации.

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа.

Теория. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1- 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

Самостоятельная работа: изучение роли и влияния на организм спортсмена имитации ударов и перемещений ног.

8. Основы техники и тактики игры в теннис:

Теория. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Самостоятельная работа: изучение правильных хваток ракетки и выбор.

9. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях.

Самостоятельная работа: изучение методов самоконтроля на соревновании.

10. Оборудование и инвентарь.

Практика. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря.

Самостоятельная работа: изучение видов инвентаря и способов ремонта.

11. Тестирование по специальной и технической подготовке. Итоговое занятие.

Теория. Устное тестирование знаний о физической культуре в форме беседы.

Самостоятельная работа: изучение методов выполнения контрольных нормативов.

Практика. В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

При переходе в группу 2-го года обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке и поучаствовать в турнире.

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Предметные:

- освоение навыков самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладение навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшение популяризации настольного тенниса;
- воспитание морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- улучшение уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»
2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

На 2 году обучения формируется самостоятельность, коммуникативные навыки общения в группе, овладение навыкам игры в настольный теннис, улучшение физического развития, устойчивый интерес к занятиям, стремление к достижению лучших результатов в освоении навыков игры и воспитание морально-волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса

Развивающие:

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Содержание занятий 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Особенности второго года обучения: цель и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Теория. Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика. Входящий контроль: письменный опрос или тестирование. . Участие в судействе
Самостоятельная работа: изучение основных правил игры в настольный теннис.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена.

Практика. Составление режима дня и тренировок.

Самостоятельная работа: изучение правил гигиены спортсменов.

4. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет на спортивную тему.

Самостоятельная работа: изучение информации о Олимпийских играх.

5. История развития настольного тенниса:

Теория. Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

Самостоятельная работа: изучение информации о последних победителях Олимпийских игр.

6. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Практика. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Проведение занятий с начинающими спортсменами. Организация и проведение соревнований, судейская практика.

Теория. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий.

Самостоятельная работа: изучение планирования тренировочных занятий.

7. Общая, специальная физическая подготовка:

Теория. Закрепление пройденного материала.

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, быстроты реакции, подготовительные игры, всевозможные эстафеты с мячом. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Занятия различными видами спорта, специальные упражнения, рекомендуемые для предыдущего года. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами.

Самостоятельная работа: изучение роли и влияния на организм спортсмена имитации ударов и перемещений ног.

8. Основы техники и тактики игры в теннис:

Теория. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра.

Самостоятельная работа: изучение правильных хваток ракетки и стойки спортсмена.

9. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, упорства и трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях. Воспитание устойчивости к однообразной работе.

Самостоятельная работа: изучение методов самоконтроля на соревновании.

10. Оборудование и инвентарь:

Практика. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря.

Самостоятельная работа: изучение видов инвентаря и способов ремонта.

11. Тестирование по специальной и технической подготовке. Итоговое занятие.

Теория. Повторение материала предыдущих лет, разбор современных тенденций в развитии игры.

Практика. В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке и поучаствовать в турнире.

При переходе в группу 2-го года обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа: изучение методов выполнения контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Предметные:

- освоение навыков самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладение навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшение популяризации настольного тенниса;
- воспитание морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- улучшение уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»
3 год обучения

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

На 3 году обучения формируется самостоятельность, коммуникативные навыки общения в группе, овладение навыкам игры в настольный теннис, улучшение физического развития, устойчивый интерес к занятиям, воспитание морально-волевых качеств посредством занятий настольным теннисом, стремление к достижению лучших результатов в освоении навыков игры, появляется возможность и желание применить свои умения в условиях городских соревнований.

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса

Развивающие:

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Содержание занятий 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Особенности обучения 3 года: цель и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Теория. Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Практика. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований. Оформление документации. Форма и требования, предъявляемые к участникам. Контрольные турниры. Входящий контроль: письменный опрос или тестирование. Участие в судействе. Самостоятельная работа: изучение актуальной информации по правилам игры.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена.

Практика. Составление режима дня и тренировок. Питание спортсмена. Закаливание. Психологическая подготовка. Воспитание воли, упорства, настрой на соревнования. Самостоятельная работа: изучение информации по составлению режима дня и тренировок.

4. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет на спортивную тему.

Самостоятельная работа: изучение информации о соревнованиях.

5. История развития настольного тенниса:

Теория. Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

Самостоятельная работа: изучение информации о спортсменах прошлых Олимпийских игр.

6. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Практика. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры.

Теория. Навыки планирования тренировочных занятий. Соблюдение принципа последовательности обучения – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Определение ошибок в технике и тактике игры и их исправление. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, исправление ошибок.

Самостоятельная работа: изучение методов определения ошибок в технике игры.

7. Общая, специальная физическая подготовка:

Теория. Работа по ликвидации недостатков в технике игры, поддержание достаточно высокого уровня тренированности, активный отдых. Специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений, скоростной выносливости), специальные упражнения, приближенные к игровым ситуациям.

Практика. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Увеличение объема и интенсивности специальных упражнений. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Увеличение объема и интенсивности занятий. Специальные упражнения используются шире.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а так же специальной, выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений (1, 2, 3, 12 мин.); имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений (1, 2, 3, 12 мин.); имитация перемещений в трёхметровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 сек.; имитация перемещений в трёхметровой зоне на количество повторений (30 секунд, 1 минуту, 3 минуты.); прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений; имитация перемещений по схеме «восьмерка» за 3 мин., игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений (1,2,3 мин.).

Самостоятельная работа: изучение методов ликвидации недостатков в технике игры.

8. Основы техники и тактики игры в теннис:

Теория. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Сочетания сложных подач с атакующими и защитными ударами. «Восьмерка», «топ-спин», «подрезки», «свечка», «накат», «контр-топ-спин». Различные комбинации ударов с подкруткой мяча и без. Игры не игровой рукой. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи. Отражение сложных подач. Удары и контрудары с различными вращениями мяча. Завершающие удары с вращением, без вращения. Игра ударами «контр-топ-спин» справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед. Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче, атака на подаче соперника, атака с перехватом инициативы, атака с сильного удара противника. Игры на счет двумя мячами. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Самостоятельная работа: Изучение особенностей парных игр.

9. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях. Волевая и психологическая подготовка направлена на преодоление трудностей борьбы с утомлением, связанным с возрастающей нагрузкой, развитие смелости и решительности.

Самостоятельная работа: изучение методов самоконтроля на соревновании.

10. Оборудование и инвентарь.

Практика. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря. Смена игровых покрытий ракеток.

Самостоятельная работа: изучение видов инвентаря и способов ремонта.

11. Тестирование по специальной и технической подготовке. Итоговое занятие.

Теория. Повторение материала предыдущих лет, разбор современных тенденций в развитии игры.

Практика. По окончании курса обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа: изучение методов выполнения контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Предметные:

- освоение навыков самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладение навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшение популяризации настольного тенниса;
- воспитание морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- улучшение уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы организации занятий педагог может корректировать в течение года, в зависимости от предстоящих мероприятий. Занятия проходят по группам, по подгруппам.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Методическое обеспечение программы включает в себя материалы, сгруппированные по разделам и включают в себя различные формы проведения занятий, (очно, дистанционно) и в том числе для самостоятельной работы.

Методические материалы

1 год обучения

Тема /раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Раздел 1 Работа над технико-тактической подготовкой Темы: 6, 7, 10	очно	Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия, сдача контрольных нормативов.	Инструкция по технике безопасности, научная литература, статьи в журналах о здоровье. Дидактические материалы по теме «Физическая культура». Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис	Входной контроль (приложение бланк), промежуточный контроль, итоговый контроль

<p>Раздел 2 Работа над получением знаний о влиянии спорта и об оборудовании. Темы: 1, 2, 3, 4, 8,</p>	<p>дистанционно</p>	<p>Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия.</p>	<p>Для проведения занятий используются аудио и видеоматериалы из сети Интернет: оффлайн уроки в соцсети ВКонтакте https://vk.com/public188823088), обучающие видео из сети Youtube.</p>	<p>Подведение итогов и прохождение опросов по всем темам в группе ВКонтакте https://vk.com/public188823088) или в GoogleКлассе https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme</p>
<p>Раздел 3 Особенности парных игр, виды инвентаря. Темы 5, 9</p>	<p>Самостоятельная работа</p>		<p>https://vk.com/wall-188823088_255 https://vk.com/video152332729_456239416 https://vk.com/video328978421_456239127 https://vk.com/video328978421_456239121</p>	<p>Подведение итогов и прохождение опросов по всем темам в группе ВКонтакте https://vk.com/public188823088) или в GoogleКлассе https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme</p>

Методические материалы

3 год обучения

Тема /раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организаци и образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
<p>Раздел 1 Работа над технико-тактической подготовкой Темы: 6, 7, 10</p>	<p>очно</p>	<p>Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия, сдача контрольных нормативов</p>	<p>Инструкция по технике безопасности, научная литература, статьи в журналах о здоровье. Дидактические материалы по теме «Физическая культура». Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис</p>	<p>Входной контроль (приложение бланк), промежуточный контроль, итоговый контроль</p>

<p>Раздел 2 Работа над получением знаний о влиянии спорта и оборудования. Темы: 1, 2, 3, 4, 8,</p>	<p>дистанционно</p>	<p>Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия.</p>	<p>Для проведения занятий используются аудио и видео-материалы из сети Интернет: офлайн уроки в соцсети ВКонтакте (https://vk.com/public188823088), обучающие видео из сети Youtube.</p>	<p>Подведение итогов и прохождение опросов по всем темам в группе ВКонтакте (https://vk.com/public188823088) или в GoogleКлассе (https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme)</p>
<p>Раздел 3 Особенности парных игр, виды инвентаря. Темы 5, 9</p>	<p>Самостоятельная работа</p>		<p>https://vk.com/wall-188823088_255 https://vk.com/video152332729_456239416 https://vk.com/video328978421_456239127 https://vk.com/video328978421_456239121</p>	<p>Подведение итогов и прохождение опросов по всем темам в группе ВКонтакте (https://vk.com/public188823088) или в GoogleКлассе (https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme)</p>

Каждая возрастная группа имеет наряду с общими, свои специфические задачи. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведения практических занятий по физической, специальной, технической и тактической, судейской практике и судейской подготовке, участие в соревнованиях, сдача спортивных нормативов по физической и специальной подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

Необходимо уделять серьезное внимание беседам по технике безопасности во избежание травматизма.

Теннис требует от спортсмена развития особых морально-волевых качеств. Поэтому требуется уделять внимание психологическим тренингам. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях способствуют воспитанию учащихся.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зверев С.М. Программа для внешкольных учреждений, М., Просвещение, 1986г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис. М., «Фис», 1999 г.
3. Серова А.К., Скачков Н.Г., Умей владеть ракеткой. Лениздат. 1989 г.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982
5. Байгулов Ю.Н. Основы настольного тенниса. М., 1980
6. Былеева л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974
7. Иванов В.С. Настольный теннис. 2-е перераб.изд. – М.: ФиС, 1966
8. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). 3-е перераб.изд. – М.: ФиС, 1970
9. Настольный теннис: правила соревнований. – М.: ФиС, 1988

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации

Формой аттестации в конце каждого учебного года является итоговый турнир по настольному теннису (таблица №6).

Формой фиксирования образовательных результатов является:

- видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях, грамоты, протоколы турниров
- таблицы контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП №1,2,3,4,5,6.

Формы аттестации

- **Входящий контроль.** Проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП в сентябре учебного года для определения уровня начальной подготовки детей (таблица №1).
- **Промежуточный контроль** проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП в середине 1-ого,2-ого и 3-его годов обучения, с целью проверки освоения программы (таблица №1,2,3,4,5).
- **Текущий контроль.** Проводится каждое занятие педагогом в форме педагогического наблюдения, устного опроса и анализа качества освоения материала и приобретённых навыков общения.
- **Итоговый контроль.** Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения для определения уровня освоения программы и перевода обучающихся в группу следующего года обучения в виде участия воспитанников в итоговом турнире (таблица №6) и тесте по ОФП (таблица №1).
- **Оценка метапредметных результатов** осуществляется в ходе выполнения учащимися контрольных заданий на итоговом тестировании по ОФП (таблица №1), одновременно

с оценкой предметных результатов и фиксируется таблицей результатов тестирования по СФП в графе «метапредметный и предметный результат» (таблица №2).

- **Оценка личностных результатов** осуществляется в процессе участия учащихся в итоговом турнире, предполагающем применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности и фиксируется таблицей результатов турнира в графе «личностный результат».

**Диагностические материалы к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Таблица №1. Образец таблицы контрольных нормативов по ОФП при входном, промежуточном и итоговом контроле*(5-ти бальная система).

№	фио	Отжимания,30 с	Прыжки на скакалке,30 с	Подъёмы из положения лёжа,30 с	Прыжки в длину с места,3 попытки	Критерии оценки и баллы	всего
1		5	35	10	100	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		11	50	15	115	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)	
3		15	60	20	125	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		20	80	25	130	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)	
5		25	100	30	140	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
6	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий					5-4 3-2 1

*все данные цифры примерны, при тестировании учитываются возрастные особенности тестируемых

Таблица №2. Образец таблицы контрольных нормативов по СФП при промежуточном контроле.

№	фио	Перемещение в 3-х метровой зоне 30 сек/раз	Челночный бег 3/10 м(с)	Наклон вперед, стоя на скамье	баллы	Метапредметный и предметный результат	всего
1		10	10,3(М)/10,6(Д)	+1(М)/+3(Д)	I (10-18 лет) III (7-9 лет)		
2		15	10(М)/10,4(Д)	+3(М)/+5(Д)	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)		
3		20	9,2(М)/9,5(Д)	+7(М)/+9(Д)	III (10-18 лет) V (7-9 лет)		
4		25	8,1(М)/9(Д)	+10(М)/+12(Д)	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)		
5		30	7,2(М)/8(Д)	+13(М)/+15(Д)	V (10-18 лет) V (7-9 лет)		
	Критерии и оценки	Высокий Средний Низкий					5-4 3-2 1

Таблица №3. Образец таблицы контрольных нормативов по ТТП при промежуточном контроле первого года обучения.

№	фио	накат справа в ср. Зоне (раз)	накат слева в ср. Зоне (раз)	накат справа/слева (раз)	подача справа/слева накатом (раз)	баллы	всего
1		5	5	4	2	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		10	10	6	4	II (10-18 лет)	

						лет) IV (7-9 лет)	
3		15	15	8	6	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		20	20	10	8	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)	
5		25	25	12	10	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий					5-4 3-2 1

Таблица №4. Образец таблицы контрольных нормативов по ТТП при промежуточном контроле второго года обучения.

№	фио	накат справа в ср. Зоне(раз)	нака т слева в ср. Зоне (раз)	накат справа/слев а (раз)	подача справа/слев а накатом (раз)	подрезк а справа и слева (раз)	накат справа и слева подставко й (раз)	балл ы	всег о
1		10	10	12	4	3	2	I (10- 18 лет) III (7-9 лет)	
2		15	15	14	6	5	4	II (10- 18 лет) IV (7-9 лет)	
3		20	20	16	8	7	6	III (10- 18 лет) V (7- 9 лет)	
4		25	25	18	10	9	8	IV (10-	

								18 лет) V (7-9 лет)	
5		30	30	20	12	11	10	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
	Критери и оценки	Высоки й Средний Низкий						5-4 3-2 1	

Таблица №5. Образец таблицы контрольных нормативов по ТТП при промежуточном контроле третьего года обучения.

№	фио	накат справа в ср. Зоне (раз)	нака т слев а в ср. Зоне (раз)	накат справа/сле ва (раз)	подача справа/сле ва накатом (раз)	Подрез ка справа и слева (раз)	Накат справа и слева подставк ой (раз)	Топ- спин справ а и слева (раз)	балл ы	всег о
1		15	15	14	6	5	4	2	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		20	20	16	8	10	6	4	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)	
3		25	25	18	10	15	8	6	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		30	30	20	12	20	10	8	IV (10-	

