


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КМТТ)

Рассмотрено и одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 2 от 14.01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
« 11 » 01 2023
Директор ГБПОУ КМТТ
И.В. Гоголь
И.В. Гоголь



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Настольный теннис**

Возраст обучающихся 15- 17 лет

Срок реализации 1 год

Антюхова Мария Николаевна
руководитель физического воспитания

п.Комаричи

2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	стр.3
1.1. Пояснительная записка	стр.3-6
1.2. Цели и задачи.....	стр. 6-8
1.3. Планируемые результаты.....	стр.9-11
1.4. Учебный план.....	стр.12-15
1.5. Содержание учебного плана.....	стр.15-21
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	стр.22
2.1. Календарный учебный график.....	стр.23-29
2.2. Формы аттестации/контроля.....	стр 30-31
2.3. Оценочные материалы.....	стр.32
2.4. Методическое обеспечение программы.....	стр 33-34
2.5. Условия реализации программы (Материально-техническое и информационное обеспечение).....	стр 35
2.6. Воспитательный компонент.....	стр35-36
3. Список литературы.....	стр.37

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность по уровню освоения общекультурная.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Актуальность. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-

технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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 мобилизовывать 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 вышеперечисленного 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

1.2. Цели и задачи

Цель: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;

- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Отличительные особенности программы.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в районе, области, проведением турниров среди студентов техникума, районном и областном уровне, учебно-материальной базой.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на обучающихся 15–17 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Формы и режим занятий.

Объединение комплектуется в количестве не менее 10 человек.

Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Занятие имеет классическую схему:

– Вводная часть занятия – 5 мин.

– Основная часть – 35 мин.

– Заключительная часть – 5 мин

1.3. Планируемые результаты

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных,

слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;

- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут **знать**:

-методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;

- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;

-методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;

-знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;

- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

1.4. Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2
3	Общая физическая подготовка		4	4
4	Специальная физическая подготовка		6	6
5	Техническая подготовка		6	6
6	Игры с партнером		4	4
7	Игры на счет в парах		6	6
8	Соревнования		4	4
	ИТОГО	3	31	34

1.5 Содержание учебного плана

1. Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных

особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега(с мостика)

согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.
Упражнения для воспитания скоростных и координационных

способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-

метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз», «Зевака».

«Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч»,

«Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой»,

«Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая

часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подачи. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании

с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подачи. Поддачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной

ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) 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 противника;

- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыши очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями);

чередование изученных технических приемов и их способов в различных

- сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения.

Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные игры для родителей, администрации.

Блиц турнир внутри группы

Учебно-тематический план

№	Изучаемый материал	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1	1	
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	1	
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	1	
4	Изучение хваток.	1		1
5	Изучение выпадов.	1		1
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1		1
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		1
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		1
9	Игра-подача.	1		1
10	Обучение подачи «Маятник».	1		1

11	Учебная игра с элементами подачи.	1		1
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1		1
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		1
14	Учебная игра с изученными элементами.	1		1
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1		1
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1		1
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1		1
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		1
19	Соревнование в группах.	1		1
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	1		1
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Игры с партнером	1		1

22	Обучение техники «наката» в игре. Игры с партнером	1		1
23	Изучение вращения мяча в «накате». Игры с партнером	1		1
24	Обучение техники «наката» слева, справа. Игры с партнером	1		1
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре. Игры на счет в парах	1		1
26	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов. Игры на счет в парах	1		1
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Игры на счет в парах	1		1
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Игры на счет в парах	1		1
29	Применение «подставки» в игре. Игры на счет в парах	1		1
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева. Игры на счет в парах	1		1
31	Соревнования по группам	1		1

32	Соревнования по группам	1		1
33	Соревнования по группам	1		1
34	Соревнования по группам	1		1

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график, формы контроля

№п п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентяб рь	09.009	14.00-14.45	Традиционная.	1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	Спортивный зал	опрос
2	Сентяб рь	16.09	14.00-14.45	Традиционная.	1	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.		
3	Сентяб рь	23.09	14.00-14.45	Традиционная	1	Изучение плоскостей вращения мяча.	Спортивный зал	Опрос.
4	Сентяб рь	30.09	14.00-14.45	Практическое	1	Изучение хваток.		
5	Октябр ь	07.10	14.00-14.45	Практиче ское	1	Изучение выпадов.	Спортивный зал	тестирование
6	Октябр ь	14.10	14.00-14.45	Практическое	1	Изучение выпадов.		
7	Октябр ь	21.10	14.00-14.45	Практическое	1	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	Спортивный зал	тестирование

8	Октябрь	28.10	14.00-14.45	Практическое	1	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		
9	Ноябрь	11.11	14.00-14.45	Практическое	1	Игра-подача.	Спортивный зал	тестирование
10	Ноябрь	18.11	14.00-14.45	практическое	1	Обучение подачи «Маятник».		
11	Ноябрь	25.11	14.00-14.45	Практическое	1	Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал	тестирование
12	Декабрь	02.12	14.00-14.45	Практическое	1	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.		
13	Декабрь	09.12	14.00-14.45	Практическое	1	1 Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		
14	Декабрь	16.12	14.00-14.45	практическое	1	Учебная игра с изученными элементами.		
15	Декабрь	23.12	14.00-14.45	Практическое	1	Обучение техники «срезка» мяча.	Спортивный зал	тестирование
16	Январь	13.01	14.00-14.45	практическое	1	Совершенствование техники срезки в игре.		
17	Январь	20.01	14.00-14.45	Практическое	1	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с	Спортивный зал	тестирование

						применением срезок.		
18	Январь	27.01	14.00-14.45	Практическое	1	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
19	Февраль	03.02	14.00-14.45	Практическое	1	Соревнование в группах.	Спортивный зал	тестирование
20	Февраль	10.02	14.00-14.45	Практическое	1	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		
21	Февраль	17.02	14.00-14.45	Практическое	1	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Игры с партнером	Спортивный зал	Зачет.
22	Март	03.03	14.00-14.45	Практическое	1	Обучение техники «наката» в игре. Игры с партнером		
23	Март	10.03	14.00-14.45	Практическое	1	Изучение вращения мяча в «накате». Игры с партнером	Спортивный зал	Зачет.
24	Март	17.03	14.00-14.45	Практическое	1	Обучение техники «наката» слева, справа. Игры с партнером		
25	Март	24.03	14.00-14.45	Практическое	1	Совершенствование техники «наката», применение в игре. Игры на счет в парах	Спортивный зал	Зачет.

26	Март	31.03	14.00-14.45	Практическое	1	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов. Игры на счет в парах		
27	Апрель	07.04	14.00-14.45	Практическое	1	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Игры на счет в парах	Спортивный зал	Зачет.
28	Апрель	14.04	14.00-14.45	Практическое	1	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Игры на счет в парах		
29	Апрель	21.04	14.00-14.45	Практическое	1	.Применение «подставки» в игре. Игры на счет в парах	Спортивный зал	итоговое тестирование
30	Апрель	21.04	14.00-14.45	Практическое	1	Изучение техники выполнения «подставки» слева. Игры на счет в парах		
31	Апрель	28.04	14.00-14.45	Соревнование	1	Соревнования по группам	Спортивный зал	итоговое тестирование
32	Май	05.05	14.00-14.45	Соревнование	1	Соревнования по группам		
33	Май	12.05	14.00-14.45	Соревнование.	1	Соревнования по группам	Спортивный зал	итоговое тестирование
34	Май	19.05	14.00-14.45	Соревнование.	1	Соревнования по группам		

Занятия проводятся с 1 сентября 2022 по 19 мая 2023 года

Каникулы: с 28.12.2022 по 11.01.2023г.

2.3. Оценочные материалы

При оценивании успеваемости по разделам программы «Настольный теннис» учитываются такие показатели:

1. Знания о физической культуре. Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - выставляется за не выполнение задания а также при грубых нарушениях проведения занятия.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Вопросы для устного опроса

Вопрос 1: Что такое личная гигиена?

Ответ: Личная гигиена – это свод правил, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от болезней и преждевременной старости

Вопрос 2: Каковы правила личной гигиены?

Ответ: Гигиена тела, гигиена волос, гигиена полости рта, гигиена нательного белья и одежды и обуви, гигиена спального места.

Вопрос 3: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом

Ответ: Требования безопасности перед началом занятий.

- 1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.*
- 2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.*
- 3. Провести физическую разминку.*
- 4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.*

Требования безопасности во время занятий.

- 1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.*
- 2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.*
- 3. Соблюдать игровую дисциплину.*
- 4. Не вести игру влажными руками.*
- 5. Знать правила игры.*

Требования безопасности по окончании занятий.

- 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.*
- 2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.*
- 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.*
- 4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.*

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.*
- 2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.*

Вопрос 4: Кто допускается до занятий по настольному теннису?

Ответ: К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Вопрос 5: Когда появилась игра «Настольный теннис»?

Ответ: История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса.

Вопрос 6: В каком году «Настольный теннис» стал видом Олимпийских игра?

Ответ: с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Практическое тестирование

1. Правильное выполнение выпадов, хваток, передвижения при игре в настольный теннис.
2. Правильное выполнение подач
3. Правильное выполнение техники «срезка» мяча.
4. Соревнования в парах.

Задания для зачета

1. Правильное выполнение упражнения «наката» мяча.
2. Игры на счет с применением изученных элементов игры.

Задания для итогового тестирования

Тест «Закрытые тактические комбинации»

№ п/п	Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или - срезка справа накат слева, накат справа -3 попытки	выполнен 1 удар	выполнено 2 удара	комбинация выполнена полностью
2	Розыгрыш очка: - подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа - 3 попытки	выполнено 2 и менее ударов	выполнено 3 удара	комбинация выполнена полностью

Тест «Открытые тактические комбинации»

№ п\п	Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара - 3 попытки	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.
2	Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара - 3 попытки	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.

2.4. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование Шведские стенки Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: ракетки и мячи теннисные, столы теннисные, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Стол, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: ракетки, столы, сетки, мячи Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

2.5. Условия реализации программы (Материально-техническое и информационное обеспечение)

Спортивный зал

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по настольному теннису	1	
Видео записи техники игры в настольный теннис	1	
Рабочая программа	1	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	8	
Мячи для настольного тенниса	10	
Стол� настольного тенниса	2	
Шведские стенки	2	
Скакалка	15	
Гимнастическая скамейка	1	

2.6. Воспитательный компонент

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

3. Список литературы.

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 208 с.
4. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с
5. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. - М.: АСТ, ВКТ, Астрель, **2013**. - 224 с
6. Макинрой, Патрик Теннис для "чайников" / Патрик Макинрой , Питер Бодо. - М.: Вильямс, 2004. - 288 с.
7. Основы тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150 с.
8. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 148 с.
9. Роутерт, Пол Анатомия тенниса / Пол Роутерт , Марк Ковач. - М.: Попурри, 2012. - 224 с.
- 10.Тарпищев, Шамиль Первый сет / Шамиль Тарпищев. - М.: Время, 2008. - 736 с.
- 11.Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, **1998**. - **407** с
- 12.Янчук, Виктор Теннис. Доверительные советы Янчука и... / Виктор Янчук. - М.: Человек, 2011. - 128 с.

Интернет ресурсы:

TTFT.ru

TT.ru

TT.ru

Rttf.ru

