

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол №2
от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивная направленность
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Серегина Татьяна Юрьевна,
тренер – преподаватель

п. Придорожный, 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Программа направлена на повышение эффективности воспитательной деятельности в системе физической культуры и спорта, формирование патриотизма к своей родине, к родному краю, на реализацию основных принципов стратегии России - здоровой нации.

При обучении техническим приемам настольного тенниса у ребенка формируется потребность в движении и его удовлетворение от результатов двигательной деятельности: укрепление здоровья, развитие жизненно важных физических и психофизических качеств, таких как, быстрота, координация, ловкость, двигательная реакция, внимание, мышление.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- 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 программы. Программа составлена для детей, обучающихся в учреждениях дополнительного образования по принципу блочно – модульного освоения материала, в результате учащиеся получают расширенное представление об игре в настольный теннис.

Отличительная особенность данной программы от программ спортивных школ заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности и отсутствие конкурсного отбора для поступления в детское объединение.

Педагогическая целесообразность: занятия по программе «Настольный теннис» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как координация, быстрота, выносливость, ловкость.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирования навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, морально – волевых качеств.

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется от 7 до 10 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Цель программы - создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий настольным теннисом с учетом их способностей и склонностей. Организация свободного времени.

Задачи программы:

воспитательные - воспитать волевых, настойчивых, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся, способных к адаптации в коллективе.

- *развивающие* – развить такие физические и психические качества как: быстрота, координация, ловкость, двигательная реакция, внимание, логическое мышление.

- *обучающие* - поэтапно обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

Планируемые результаты

Личностные:

- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована;
- сопоставляет собственные действия с запланированными результатами, контролирует свою деятельность, осуществляемую для достижения целей.
- Оценивает правильность выполнения поставленной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения.

Регулятивные:

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью тренера - преподавателя;
- определяет наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеет высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, умеет работать по предложенному тренером - преподавателем заданию;
- учиться совместно с тренером-преподавателем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимает оценку тренера-преподавателя, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использует коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строит монологическое высказывание;
- умеет донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- задает вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Хватка ракетки. Откидка слева, откидка справа»	10	32	42
2	«Накат слева, накат справа»	14	42	56
3	«Совершенствование основных технических элементов н/тенниса»	7	21	28
Итого		31	95	126

Модуль «Хватка ракетки. Откидка слева, откидка справа».

Цель: создание базового уровня развития физических и специальных двигательных качеств. Освоение начальных технических навыков и умений.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека
- Основные правила игры в настольный теннис
- Правила техники безопасности на занятиях

Обучающийся должен уметь:

- Правильно удерживать ракетку
- Выполнять стойку теннисиста
- Набивать мяч на правой и левой сторонах ракетки
- Выполнять откидку слева и справа.
- Выполнять подачу откидкой слева и справа.

Учебно – тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	одное занятие.	1	1	2
2	хватка ракетки.	1	1	2
3	правильная стойка теннисиста.	1	1	2
4	набивание мяча на правой стороне ракетки.	1	1	2
5	набивание мяча на левой стороне ракетки.		2	2
6	откидка слева.		2	2
7	откидка слева.	1	1	2
8	откидка слева. подача откидкой слева.		2	2
9	откидка слева. подача откидкой слева.	1	1	2
10	откидка слева. подача откидкой слева.		2	2
11	занятия физическими упражнениями, закаливание. Откидка слева. подача откидкой слева.	1	1	2
12	откидка справа.		2	2
13	откидка справа.		2	2
14	правила настольного тенниса. Откидка справа. подача откидкой справа.	1	1	2
15	откидка справа. подача откидкой справа.		2	2
16	откидка справа и слева. подача откидкой справа.		2	2
	правила настольного тенниса.	1	1	2

	тенниса. Откидка справа и слева.			
	енировочная игра на счет.		2	2
	енировочная игра на счет.		2	2
	держание инвентаря. Откидка справа и слева с перемещениями.	1	1	2
	нтрольные нормативы.		2	2
Итого:		10	32	42

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения учащихся на занятиях. История появления и развития настольного тенниса. Знакомство с ракеткой. Левая и правая сторона ракетки.

Практика: Подвижные игры

Тема 2. Хватка ракетки.

Теория: «Европейская» и «азиатская» хватка ракетки. Обучение «европейской» хватке ракетки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Удерживать мяч на правой (левой) стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой; огибая различные предметы. Эстафеты.

Тема 3. Игровая стойка теннисиста.

Теория: Обучение игровой стойки теннисиста.

Практика: Выполнить различные передвижения в стойке «теннисиста». Удерживать мяч на правой (левой) стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой; огибая различные предметы.

Тема 4. Набивание мяча на правой стороне ракетки.

Теория: Понятие «физическая культура». Ее значение для укрепления здоровья.

Практика: Набить мяч на правой стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой, огибая различные предметы. Эстафеты.

Тема 5. Набивание мяча на левой стороне ракетки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч на левой стороне ракетки, стоя на месте; передвигаясь по прямой, огибая различные предметы. Эстафеты

Тема 6. Откидка слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч поочередно на правой и левой стороне ракетки. Имитация откидки слева. Откидка слева у тренировочной стенки; в паре с тренером.

Тема 7. Откидка слева.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня.

Практика: Набить мяч на правой (левой) стороне ракетки с небольшими передвижениями вправо-влево или вперед-назад. Имитация откидки слева. Откидка слева у тренировочной стенки; в паре с тренером.

Тема 8. Откидка слева. Подача откидкой слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч на правой (левой) стороне ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

Тема 9. Откидка слева. Подача откидкой слева.

Теория: Правильное питание юного спортсмена

Практика: Вести мяч ракеткой об пол, стоя на месте или передвигаясь по указанию преподавателя. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

Тема 10. Откидка слева. Подача откидкой слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч правой (левой) стороной ракетки, чередуя бег, ходьбу спиной вперед, приставные шаги одним и другим боком. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

Тема 11. Откидка слева.

Теория: Занятия физическими упражнениями, закаливание.

Практика: Набить мяч правой (левой) стороной ракетки, чередуя бег, ходьбу спиной вперед, приставные шаги одним и другим боком. Откидка слева в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой слева.

Тема 12. Откидка справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Техника откидки справа. Имитация откидки справа. Откидка справа у тренировочной стенки; в паре с тренером.

Тема 13. Откидка справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Набить мяч левой (правой) стороной ракетки с ходьбой по гимнастической скамейке. Имитация откидки справа. Откидка справа у тренировочной стенки; в паре с тренером.

Тема 14. Правила настольного тенниса. Откидка справа. Подача откидкой справа.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Набить мяч правой (левой) стороной ракетки в передвижении, выполняя по сигналу преподавателя то остановку, то ускорение. Откидка справа в паре с тренером. Подача откидкой справа.

Тема 15. Откидка справа. Подача откидкой справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Откидка справа в паре с тренером, с партнером. Подача откидкой справа. Эстафеты.

Тема 16. Откидка справа и слева. Подача откидкой справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Различные передвижения в стойке теннисиста. Откидка справа и слева в паре с тренером. Подача откидкой справа.

Тема 17. Правила настольного тенниса. Откидка справа и слева.

Теория: Краткие правила настольного тенниса.

Практика: Различные передвижения в стойке теннисиста. Откидка справа и слева в паре с тренером, в паре с партнером.

Тема 18. Тренировочная игра на счет.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Откидка справа и слева в паре с тренером, в паре с партнером. Поддачи. Игра на счет.

Тема 19. Тренировочная игра на счет.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Откидка справа и слева в паре с партнером. Тренировочная игра на счет.

Тема 20. Откидка справа и слева с перемещениями.

Теория: Содержание инвентаря.

Практика: Откидка справа и слева с перемещениями в паре с тренером. Эстафеты

Тема 21. Контрольные нормативы.

Практика:

Общая физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места – прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат, длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;
2. Прыжки со скакалкой одинарные – по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 45 сек. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом в 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Техническая подготовка:

1. Оценивается хватка ракетки и игровая стойка;
2. Набивание мяча правой стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
3. Набивание мяча левой стороной ракетки - дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
4. Набивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке.
5. Откидка слева – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.
6. Откидка справа – прием норматива описан в «откидке слева».
7. Подача откидкой слева – дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил.
8. Подача откидкой справа - прием норматива описан в «подача откидкой слева».

Модуль «Накат слева, накат справа».

Цель: развитие физических и специальных двигательных качеств. Освоение новых технических элементов и совершенствование ранее изученных.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- сведения о здоровом образе жизни;
- технику выполнения изученных ударов и передвижений
- краткие правила игры в настольный теннис

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять откидки слева и справа, накаты слева и справа, подрезки слева и справа, подачи, правильно перемещаться при игре на столе.

Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Влияние физических упражнений на организм. Накат справа.	1	1	2
2	Правила настольного тенниса. Накат справа по диагонали.	1	1	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Накат справа по прямой.	1	1	2
4	Накат справа по прямой. Поддача накатом справа.		2	2
5	Накат справа по прямой из двух точек. Поддача накатом справа.		2	2
6	Занятия физкультурой в домашних условиях. Накат справа по прямой из двух точек.	1	1	2
7	Накат справа по прямой из двух точек. Поддача накатом справа.		2	2
8	Накат слева по диагонали.		2	2
9	Накат слева по прямой.	1	1	2
10	Накат слева по диагонали из двух точек. Поддача накатом слева.	1	1	2
11	Накат слева по прямой из двух точек. Поддача накатом слева.		2	2
12	Правила содержания инвентаря. Накат слева по диагонали с партнером. Поддача накатом слева.	1	1	2
13	Накат слева по диагонали из двух точек. Поддача накатом слева.		2	2
14	Накат слева по прямой из двух точек. Поддача накатом слева.		2	2
15	Накат слева и справа	1	1	2
16	Накат слева и справа		2	2
17	Накат слева и справа.		2	2
18	Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Накат слева и справа.	1	1	2
19	Подрезка слева.		2	2
20	Подрезка слева по диагонали.		1	1
21	Подрезка слева по прямой.		1	1
22	Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Подрезка слева.	1	1	2
23	Подрезка справа.		1	1

24	Подрезка справа по диагонали.	1	1	2
25	Подрезка справа по прямой.		1	1
26	Подрезка справа из двух точек.	1	1	2
27	Подрезка справа и слева.		1	1
28	Подрезка справа и слева.	1	1	2
29	Подрезка справа и слева.		1	1
30	Правила настольного тенниса. Тренировочная игра на счет.	1	1	2
31	Тренировочная игра на счет.		1	1
32	Контрольные испытания		1	1
Итого:		14	42	56

Содержание программы

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм. Накат справа.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Имитация наката справа. Выполнить накат справа в паре с тренером. Эстафета.

Тема 2. Правила настольного тенниса. Накат справа по диагонали.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация наката справа, стоя в правой половине стола. Выполнить накат справа по диагонали в паре с тренером из правой половины стола; с роботом-тренажером. Передвижения у стола.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм. Накат справа по прямой.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Имитация наката справа, стоя в правой половине стола. Выполнить накат справа по прямой в паре с тренером из правой половины стола; с роботом - тренажером. Подача накато́м справа.

Тема 4. Накат справа по прямой. Подача накато́м справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката справа, стоя в середине стола. Выполнить накат справа по прямой в паре с тренером из середины стола; с роботом -тренажером. Подача накато́м справа.

Тема 5. Накат справа по прямой из двух точек. Подача накато́м справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката справа поочередно из середины стола и правой половины стола. Выполнить накат справа по прямой поочередно из середины стола и правой половины стола в паре с тренером. Подача накато́м справа.

Тема 6. Занятия физкультурой в домашних условиях. Накат справа по прямой из двух точек. Подача накато́м справа.

Теория: Занятия физкультурой в домашних условиях.

Практика: Имитация наката справа поочередно из середины стола и правой половины стола. Выполнить накат справа по прямой поочередно из середины стола и правой половины стола в паре с тренером. Подача накато́м справа.

Тема 7. Накат справа по прямой из двух точек. Подача накато́м справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката справа поочередно из середины стола и правой половины стола. Выполнить накат справа по прямой поочередно из середины стола и правой половины стола в паре с тренером. Подача накатом справа.

Тема 8. Накат слева по диагонали.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева из левой половины стола. Выполнить накат слева по диагонали в паре с тренером; с роботом-тренажером. Эстафета.

Тема 9. Накат слева по прямой.

Теория: Занятия физкультурой в домашних условиях.

Практика: Имитация наката слева из левой половины стола. Выполнить накат слева по прямой в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подвижные игры.

Тема 10. Накат слева по диагонали из двух точек. Подача накатом слева.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация наката слева поочередно из середины и из левой половины стола. Выполнить накат слева в паре с тренером по диагонали из середины стола и из левой половины стола. Подача накатом слева.

Тема 11. Накат слева по прямой из двух точек. Подача накатом слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева из середины и из левой половины стола. Выполнить накат слева по прямой в паре с тренером из середины стола и из левой половины стола. Подача накатом слева.

Тема 12. Правила содержания инвентаря. Накат слева по диагонали с партнером. Подача накатом слева.

Теория: Правила содержания инвентаря.

Практика: Имитация наката слева и наката справа. Выполнить накат слева по диагонали в паре с тренером; с партнером. Подача накатом слева. Подвижные игры.

Тема 13. Накат слева по диагонали из двух точек. Подача накатом слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева и наката справа. Выполнить накат слева по диагонали в паре с тренером из середины стола и левой половины стола; по диагонали с партнером. Подача накатом слева. Подвижные игры.

Тема 14. Накат слева по прямой из двух точек. Подача накатом слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация наката слева и справа. Выполнить накат слева по прямой из середины и левой половины стола; по диагонали с партнером. Подача накатом слева.

Тема 15. Накат слева и справа.

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Практика: Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

Тема 16. Накат слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева из левого угла и справа из правого угла, направляя мяч в левый угол стола напарника, тренера. Эстафеты.

Тема 17. Накат слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева из левого угла и справа из правого угла, направляя мяч в правый угол стола напарника, тренера. Эстафеты.

Тема 18. Накат слева и справа.

Теория: Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Практика: Имитация накатов слева и справа. Выполнить поочередно накат слева из левого угла и справа из правого угла «по восьмерке». Эстафеты.

Тема 19. Подрезка слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки слева. Выполнить подрезку слева в паре с тренером. Перемещения.

Тема 20. Подрезка слева по диагонали.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки слева. Выполнить подрезку слева по диагонали в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой слева.

Тема 21. Подрезка слева по прямой.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки слева. Выполнить подрезку слева по прямой в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой слева.

Тема 22. Подрезка слева из двух точек.

Теория: Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Практика: Имитация подрезки слева из середины стола и из левого угла стола. Выполнить подрезку слева из середины стола и из левого угла стола. Подача подрезкой слева.

Тема 23. Подрезка справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки справа. Выполнить подрезку справа в паре с тренером. Перемещения.

Тема 24. Подрезка справа по диагонали.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация подрезки справа. Выполнить подрезку справа по диагонали в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой справа.

Тема 25. Подрезка справа по прямой.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезки справа. Выполнить подрезку справа по прямой в паре с тренером; с роботом – тренажером. Подача подрезкой справа.

Тема 26. Подрезка справа из двух точек.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Имитация подрезки справа из середины стола и из правого угла стола. Выполнить подрезку справа из середины стола и из правого угла стола в паре с тренером. Подача подрезкой справа.

Тема 27. Подрезка справа и слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Имитация подрезок слева и справа. Выполнить поочередно подрезку слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

Тема 28. Подрезка справа и слева.

Теория: Ведущие игроки Самарской области.

Практика: Имитация подрезок слева и справа. Выполнить поочередно подрезку слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

Тема 29. Подрезка справа и слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить поочередно подрезку слева и справа «в треугольнике» в паре с тренером. Эстафеты.

Тема 30. Правила настольного тенниса. Тренировочная игра на счет.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Игра по всему столу. Тренировочная игра на счет.

Тема 31. Тренировочная игра на счет.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Игра по всему столу. Тренировочная игра на счет.

Тема 32. Контрольные испытания.

Практика:

Общая физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.

Прыжки со скакалкой одинарные – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.

3. Подъем из положения лежа в положение сидя – исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Техническая подготовка:

1. Накат справа – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат;

2. Накат слева – прием норматива описан в «накат справа»;

3. Сочетание наката справа и слева – прием норматива описан в «накат справа»

4. Подача накатом слева - дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил;

5. Подача накатом справа – прием норматива описан в «подача накатом слева».

Модуль «Совершенствование основных технических элементов н/тенниса.

Цель: закрепление ранее изученных теоретических и практических знаний и умений.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис и использовать их на практике;
- спортивную терминологию;
- о лучших теннисистах г. Самары и России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические элементы н/тенниса (откидка, накат, подрезка, подачи)

Содержание и методика контрольных испытаний:

Контрольные испытания из модуля 2.

Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки слева.	1	1	2
2	Совершенствование подрезки слева.		1	1
3	Совершенствование подрезки справа.		1	1
4	Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки справа.	1	1	2
5	Сочетание подрезки справа и слева.		2	2
6	Совершенствование наката слева.		2	2
7	Лучшие игроки в Самаре и в России. Совершенствование наката справа	1	1	2
8	Сочетание ударов накатом слева и справа.		1	1
9	Сочетание ударов накатом слева и справа.		2	2
10	Итоги выступления команд высшей лиги РФ. Сочетание ударов подрезок слева и справа.	1	1	2
11	Правила настольного тенниса. Сочетание ударов подрезок слева и справа.	1	1	2
12	Сочетание ударов накатом слева и справа.		1	1
13	Итоги выступления команд Чемпионата России. Сочетание ударов накатом	1	1	2

	слева и справа.			
14	Завершающий удар справа после накатов.		2	2
15	Итоги выступления игроков на ЧР. Завершающий удар слева после накатов.	1	1	2
16	Контрольные испытания.		2	2
Итого:		7	21	28

Содержание программы

Тема 1. Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки слева.

Теория: Правила настольного тенниса

Практика: Выполнить подрезку слева из левого угла, середины и правого угла стола в паре с тренером.

Тема 2. Совершенствование подрезки слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить подрезку слева из левого угла, середины и правого угла стола в паре с тренером. Подвижные игры.

Тема 3. Совершенствование подрезки справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить подрезку справа из правого угла, середины и левого угла стола в паре с тренером. Подвижные игры.

Тема 4. Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки справа.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Выполнить подрезку справа из правого угла, середины и левого угла стола в паре с тренером. Подвижные игры.

Тема 5. Сочетание подрезки справа и слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить подрезку справа из правого угла и подрезку слева из левого угла стола. Подвижные игры.

Тема 6. Совершенствование наката слева.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить накат слева по диагонали из левого угла, из середины стола. Эстафеты.

Тема 7. Лучшие игроки в Самаре и в России. Совершенствование наката справа.

Теория: Лучшие игроки в Самаре и в России.

Практика: Выполнить накат справа по прямой из правого угла, из середины стола. Эстафеты.

Тема 8. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. Подвижные игры.

Тема 9. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. Подвижные игры.

Тема 10. Итоги выступления команд высшей лиги РФ. Сочетание ударов подрезок слева и справа.

Теория: Итоги выступления команд высшей лиги РФ.

Практика: Выполнить подрезки справа и слева в комбинации «восьмерка».

Подача подрезкой слева.

Тема 11. Правила настольного тенниса. Сочетание ударов подрезок слева и справа.

Теория: Правила настольного тенниса.

Практика: Выполнить подрезки справа и слева в комбинации «восьмерка».

Подача подрезкой справа.

Тема 12. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. подача накатом слева.

Тема 13. Итоги выступления команд ЧР. Сочетание ударов накатом слева и справа.

Теория: Итоги выступления команд Чемпионата России.

Практика: Выполнить 2 наката слева из левого угла и 2 наката справа из правого угла стола. подача накатом справа.

Тема 14. Завершающий удар справа после накатов.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Выполнить завершающий удар справа после трех накатов справа.

Тема 15. Итоги выступления игроков на ЧР. Завершающий удар слева после накатов.

Теория: Итоги выступления игроков в личном зачете на ЧР.

Практика: Выполнить завершающий удар слева после трех накатов слева.

Тема 16. Контрольные испытания

Практика:

Общая физическая подготовка:

2. Прыжок в длину с места – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
2. Прыжки со скакалкой одинарные – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
4. Подъем из положения лежа в положение сидя – исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Техническая подготовка:

6. Накат справа – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат;
7. Накат слева – прием норматива описан в «накат справа»;
8. Сочетание наката справа и слева – прием норматива описан в «накат справа»
9. Подрезка слева – выполнить удары подрезкой слева, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные

безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.

10. Подрезка справа - выполнить удары подрезкой справа, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.

Раздел воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей по программе заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей

в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренеру, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«ФизкультПривет!»	сентябрь	Массовый спортивный праздник	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
2	«Настольный теннис в школу»	ноябрь	Спортивный фестиваль	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
3	«С новым годом!»	декабрь	Праздник с родителями	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
4	«23+8»	март	Спортивный	Фото материалы

			праздник с родителями, посвященный 23 февраля и 8 марта»	выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
5	Организационные собрания с родителями, консультации	В течение года	Групповые, индивидуальные консультации, открытые тренировки	Фото материалы

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ
Спортивный инвентарь:

- Теннисные столы
- Теннисные сетки
- Ракетки для настольного тенниса для каждого учащегося
- Мячи для настольного тенниса для каждого учащегося
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- Скамейка гимнастическая
- Гимнастические маты
- Робот – тренажер
- Тренажер – колесо
- Оградительные бордюры
- Счетчики
- Судейские столы

Литература для детей

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Настольный теннис. Допущена государственным комитетом РФ по ФК и С. 2004.
2. Ю.А. Байгулов, С.Д. Шпрах. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис. Для ДЮСШ и СДЮОП.: М, 1999 г.
3. М.С. Бриль «Отбор в спортивных играх», М.:1980.
4. В.В. Команов «Тренировочный процесс в настольном теннисе», учебно-методическое пособие, М. : 2014
- . Г.В. Барчукова «Настольный теннис», М.: 1990.
- . Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин «Физическая культура, настольный теннис» М.:2015
- . А.В. Алексеев «Сам себе тренер», М.: 1969.
- . «Теоретическая подготовка юных спортсменов», М.:1981.
- О.В. Матыцин «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе», М.:2001.
- . Ю.П. Байбулов «Настольный теннис», М.:2000.
- . ЦЮ. Чжунхуэй , Чжуан Цзяфу «Настольный теннис», М.: 1987.

