

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 7» Г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-
методического совета
протокол № 10

«24» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения лицея №7
_____ Д.В. Смолякова
«24» июня 2024 г.

Внеурочная деятельность
«Настольный теннис»

Уровень освоения - базовый
Срок реализации - 3 года

Составитель:
Врадий Анатолий Викторович,
Учитель физической культуры

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы.....	5
Ожидаемые результаты обучения по программе	6
Учебный (тематический) план 1-2-3 года обучения	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы первого год обучения.....	8
Содержание программы второго года обучения.....	11
Содержание программы третьего года обучения	13
Учебно-методическое обеспечение программы	15
Рекомендуемая литература:.....	19
Приложение 1	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 2	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 3	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 4	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 5	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

В условиях современности у обучающихся наблюдается очень низкая двигательная активность, связанная с учебными нагрузками и объемами домашнего задания, увлеченностью гаджетами и компьютерными играми. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Настольный теннис покоряет многих своей доступностью: несложный инвентарь, простые правила игры, возможность играть как в открытых, так и в закрытых помещениях. Игра в настольный теннис не только способствует гармоничному физическому развитию, но и снимает психо-эмоциональную и физическую напряженность. Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений путем обучения их игре в настольный теннис. В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся, отведено необходимое время для ознакомления их с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также знакомство с автобиографией выдающихся спортсменов и известными людьми в мире настольного тенниса. В процессе реализации программы, дети активно участвуют в соревнованиях и турнирах.

Режим занятий

Занятия по 2 учебных часа, продолжительностью 45 минут каждый, с 10 минутным перерывом, проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, по 144 часа в год.

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года. Программа реализуется на *базовом уровне*.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Занятия настольным теннисом

способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества 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 занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе 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.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы обучения детей настольному теннису состоит в том, что она разработана специально для системы дополнительного образования, где в отличие от спортивных школ целью является не спортивный результат, а создание комфортного психологического климата вне зависимости от физической подготовки, достижений и результатов обучающихся. В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся, отведено необходимое время для ознакомления их с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также знакомство с автобиографией выдающихся спортсменов и известными людьми в мире настольного тенниса.

Форма организации детей на занятии:

Групповая

В парах

Индивидуальная

Форма проведения занятий:

Учебно-тренировочное занятие

Турнир

Соревнование

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 7-15 лет, наиболее благоприятный возраст для физического развития и совершенствования, формирования личностных качеств, укрепления здоровья. В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие дети без предварительного отбора. На занятия допускаются дети, получившие медицинский допуск.

Характеристика возрастных особенностей

Дети 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

У детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Наибольшие его величины прироста отмечаются в 13-14 лет. Широкое применение в этом возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Основным средством воспитания общей выносливости в младшем школьном возрасте с успехом используется медленный бег, так как к 10-летнего возраста у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести также качества, как гибкость и ловкость. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдается в возрасте от 8 до 10 лет. У детей 13-14 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Возраст от 9 до 13 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений.

На занятиях дети разучивают и выполняют специальные упражнения для эффективного развития этих качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Обучающие задачи программы:

- ✓ ознакомить обучающихся с историей игры в настольный теннис;
- ✓ научить различным приемам игры;
- ✓ ознакомить с принципами и правилами игры;

- ✓ ознакомить с правилами проведения теннисных турниров и соревнований;
- ✓ ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ✓ обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ✓ ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить правильно выполнять комплекс упражнений.

Развивающие задачи программы:

- ✓ развивать у обучающихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- ✓ развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
- ✓ развивать кругозор обучающихся: ознакомить с историей настольного тенниса, с правилами проведения соревнований по теннису.

Воспитательные задачи программы:

- ✓ формировать потребность в активном образе жизни;
- ✓ воспитывать у обучающихся волю, целеустремленность;
- ✓ воспитывать стремление к достижению спортивных результатов, достижении поставленной цели.

Ожидаемые результаты обучения по программе

К концу первого года обучения дети будут знать:

- ✓ историю возникновения и развития настольного тенниса как игры;
- ✓ правила игры в настольный теннис; принципы здорового образа жизни;
- ✓ принципы составления правильного тренировочного плана;
- ✓ назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- ✓ различные виды спортивного оборудования для настольного тенниса, их назначение, правила пользования.

К концу первого года обучения дети будут уметь:

- ✓ составлять правильный тренировочный план;
- ✓ выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- ✓ играть в настольный теннис на любительском уровне (пользоваться начальными приемами нападения и защиты игры в настольный теннис).

К концу второго года обучения дети будут знать:

- ✓ историю возникновения и развития настольного тенниса как вида спорта;
- ✓ выдающихся спортсменов в мире настольного тенниса;
- ✓ правила проведения соревнований по настольному теннису; правила восстановления организма после тренировок;
- ✓ назначение комплекса общеразвивающих упражнений.

К концу второго года обучения дети будут уметь:

- ✓ выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- ✓ играть в настольный теннис на хорошем любительском уровне (пользоваться основными приемами подачи, игры в атаке и игры в обороне).

К концу третьего года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- ✓ биографии выдающихся спортсменов в мире настольного тенниса;
- ✓ пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- ✓ свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- ✓ уметь вести счет во время соревнований; при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса и освоения программы:

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала. *Текущий* контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с обучающимся с анализом игры и выполняемых движений.

Промежуточный контроль проводится в виде соревнований по настольному теннису в секции во время зимних и весенних каникул.

Итоговый контроль проводится в середине мая в виде итогового турнира по настольному теннису.

Диагностика результатов проводится в виде тестов по теоретической части и контрольных упражнений.

Форма подведения итогов:

Программа предусматривает входную диагностику, текущий и итоговый контроль, промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода как зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису. Текущий контроль производится на каждом занятии в форме наблюдения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутреннего, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Календарно-тематический план

№	Название темы	Количество часов общее			даты занятий
		Общее	Теория	Практика	
сентябрь					
1	Изучение правил игры	2	1	1	06.09.2024
2	Изучение правил игры. Техника безопасности	2	1	1	13.09.2024
3	Подача, обучение техники подачи	2	1	1	20.09.2024
4	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	2	1	1	27.09.2024
октябрь					
1	Атака. Удар без вращения мяча.	2	0	2	04.10.2024
2	Атака. Удар справа и слева на столе	2	1	1	11.10.2024
3	Атака. Отработка комбинации ударов	2	0	2	18.10.2024
4	Защита. Выбор позиции	2	0	2	25.10.2024
ноябрь					
1	Двусторонняя игра	2	0	2	01.11.2024
2	Двусторонняя игра	2	0	2	08.11.2024
3	Двусторонняя игра	2	0	2	15.11.2024
4	Двусторонняя игра	2	1	1	22.11.2024
5	Двусторонняя игра	2	0	2	29.11.2024
декабрь					
1	Двусторонняя игра	2	0	2	06.12.2024
2	Двусторонняя игра	2	0	2	13.12.2024
3	Двусторонняя игра	2	1	1	20.12.2024
4	Двусторонняя игра	2	0	2	27.12.2024
январь					
1	Двусторонняя игра	2	0	1	10.01.2025
2	Игра в парах. Основные техники	2	1	1	17.01.2025
3	Игра в парах. Основные техники	2	0	2	24.01.2025
4	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2	0	2	31.01.2025
февраль					
1	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2	1	1	07.02.2025

2	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2	0	2	14.02.2025
3	Игра в парах. Техника подачи и приема	2	1	1	21.02.2025
4	Игра в парах. Быстрая атака	2	0	2	28.02.2025
март					
1	Школьные соревнования по теннису.	2	0	2	07.03.2025
2	Школьные соревнования по теннису.	2	0	2	14.03.2025
3	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	2	1	1	21.03.2025
апрель					
1	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	2	1	1	04.04.2025
2	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	2	0	2	11.04.2025
3	Участие в районных и городских соревнованиях	2	0	2	18.04.2025
4	Участие в районных и городских соревнованиях	2	0	2	25.04.2025
май					
1	Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований	2	0	2	16.05.2025
2	Итоговое занятие	2	0	2	23.05.2025
	Итого	68	12	56	

Содержание программы первого год обучения

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

- ✓ Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- ✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- ✓ Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Правила игры в настольный теннис;
- ✓ Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Основы техники и тактики игры

Теория. Техника хвата теннисной ракетки. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки. Стойка теннисиста: позиции, возможности.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Практика. Жонглирование теннисным мячом, отработка передвижений, упражнений в основных позициях теннисиста. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Теория Основные виды вращения мяча, способы подачи, виды ударов по мячу.

Практика. Тренировка ударов у тренировочной стенки

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Тренировка ударов сложных подач

Нападающий удар

3. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения

Теория. Основные правила игры в настольный теннис; понятие о счете; положение о соревнованиях, система проведения, составление календаря; назначение и виды соревнований; состав судейской коллегии, обязанности судей; оборудование и инвентарь.

4. Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика. Составление комплексов упражнений. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

5. Контрольные нормативы.

сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом

6. Судейская практика, участие в соревнованиях.

Теория. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика. Упражнения с объяснением начисления очков. Игры со счетом. Составление календаря.

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретические сведения

- ✓ Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- ✓ Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- ✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- ✓ Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- ✓ Правила игры в настольный теннис;
- ✓ Сведения о выдающихся спортсменах и известных людях в мире настольного тенниса.

2. Основы техники и тактики игры

Теория. Основы тактики игры:

Выбор позиции

Игра в «крутиловку» вправо и влево

Основные тактические варианты игры.

Способы подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Практика. Тренировка техники подач.

Свободная игра на столе

Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.

Тактика игры с разными противниками.

Подачи:

- ✓ атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- ✓ подготавливающие атаку;
- ✓ защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- ✓ атакующим;

- ✓ подготовительным;
- ✓ защитным.

Практика. Отработка подач мяча: «маятник», «челнок».

Упражнения: -удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

-подачи мяча в нападении;

-прием подач ударом;

-удары атакующие, защитные;

Теория. Удары, отличающиеся по длине полета мяча, по высоте отскока на стороне соперника.

Практика. Отработка ударов по длине, высоте.

Теория. Способы владения ракеткой при приеме мяча.

Практика. Отработка упражнений приема.

Теория. Защита и нападение.

Практика. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

3. *Правила игры, организация соревнований, системы их проведения*

Теория. Игра защитника против атакующего;

игра атакующего против защитника;

игра защитника против атакующего;

парные игры;

спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

4. *Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка.*

Теория Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость

Практика. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

5. *Контрольные нормативы.*

6. *Судейская практика, участие в соревнованиях.*

Теория. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Правила применения тактических и технических действий.

Практика. помощь педагогу в проведении занятий и судействе соревнований

Содержание программы третьего года обучения

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил;

Влияние правил игры на её развитие;

Сведения о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

2. Основы техники и тактики игры

Теория подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

удар без вращения – «толчок»

удар с нижним вращением – «подрезка»

удар с верхним вращением – «накат»

удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Практика. Совершенствовать подачи:

- ✓ по диагонали;
- ✓ «восьмерка»;
- ✓ в один угол стола;
- ✓ по подставке справа;
- ✓ по подрезке справа;
- ✓ топ спин справа по подрезке справа;
- ✓ топ спин слева по подрезке слева;
- ✓ Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- ✓ Совершенствовать технику приёма плоский удар.
- ✓ Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- ✓ Удары атакующие:
- ✓ завершающий удар;
- ✓ удар по «свече»;
- ✓ контратакующий удар;
- ✓ заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- ✓ короткие;
- ✓ средние;
- ✓ длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ✓ ниже уровня стола;
- ✓ ниже уровня сетки;
- ✓ средние (20–30 см);
- ✓ высокие (50–60 и выше).

3. *Правила игры, организация соревнований, системы их проведения 4 часа.*

Теория - игра защитника против атакующего;
игра атакующего против защитника;

Практика. игра защитника против атакующего;
парные игры.

4. *Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка*

Теория. Опасность вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

Практика. Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

5. *Контрольные нормативы.*

6. *Судейская практика, участие в соревнования 30 часов.*

Теория. Правила игры и методика судейства соревнований;

Правила применения тактических и технических действий.

Практика. Проведение судейства соревнований совместно с педагогом.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения.

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов (средний показатель)

Нормативы в условиях дополнительного образования являются показателем динамики овладения навыками приемов игры в настольный теннис и не служат основанием для окончания обучения по программе.

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающийся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- ✓ Словесные (инструктаж, беседа, объяснение, пояснение, указание, лекции, замечания);
- ✓ Наглядные (личный показ педагога, просмотр фото и видео материалов, разбор приема на схеме);
- ✓ Практические (выполнение упражнений, отработка приемов);
- ✓ Метод оценивания качества показателей своих и других обучающихся;
- ✓ Метод самостоятельной работы;
- ✓ Репродуктивные (выполнение упражнений и приемов, использование выученного материала);

Применяемые технологии:

- ✓ личностно-ориентированного обучения;
- ✓ здоровьесберегающие;
- ✓ игрового обучения;
- ✓ проблемное обучение;
- ✓ развивающего обучения;
- ✓ технология саморазвития;
- ✓ ИКТ технология;

Основные дидактические принципы обучения:

- ✓ сознательности и активности;
- ✓ наглядности;
- ✓ систематичности и последовательности;
- ✓ повторений;
- ✓ постепенности;
- ✓ доступности и индивидуальности;
- ✓ непрерывности;
- ✓ учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- ✓ связи теории с практикой.

Теоретические материалы - разработки:

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в настольный теннис»

Видеозаписи выступлений обучающихся

«Правила судейства в настольном теннисе»

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса

-табло для подсчёта очков
-видеокамера, компьютер.
Дети приходят на занятия в спортивной форме.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон от 19.12.2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
10. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

11. Письмо Минпросвещения России АБ-3924/06 от 30.12.2022 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации");

12. Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Рекомендуемая литература:

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. А. Н. Амелин Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992. для родителей:
- 10.Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
- 11.Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
- 12.Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
- 13.Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К.
- 14.Серова. - СПб., 2001.

Список литературы для обучающихся:

- 15.В.М. Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
- 16.Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
- 17.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр.
- 18.и доп. — М., 1999.
- 19.Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
- 20.Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
- 21.Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис —
- 22.информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
23. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М.,1994.