

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

Принята педагогическим советом.
Протокол № 7 от 31.08.2023
Председатель пед. совета
ФИО ___ О.В.Корневская ___
подпись _____



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 68 от 31.08.2023
Директор ГБОУ гимназии №330
Невского района Санкт – Петербурга
О.В.Корневская

Дополнительная общеразвивающая программа

Настольный теннис
возраст обучающихся 7-17 лет,
срок освоения - 2 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Любушкина Юлия Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---------|
| Пояснительная записка..... | 3 стр. |
| Учебный план 1 года обучения..... | 9 стр. |
| Учебный план 2 года обучения..... | 10 стр. |
| Календарный учебный график..... | 11 стр. |
| Рабочая программа 1 года обучения..... | 12 стр. |
| Рабочая программа 2 года обучения..... | 24 стр. |
| Методические и оценочные материалы..... | 36 стр. |
| Список литературы..... | 38 стр. |

Пояснительная записка

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

Уровень освоения общекультурный

Адресат программы обучающиеся 7-17 лет, желающие заниматься настольным теннисом, без специальных знаний. Зачисление в группу возможно только при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 2 года.

1 год обучения - 144 часа

2 год обучения - 144 часа

Программа построена с ориентацией на формирование ключевых компетентностей.

Программа позволяет:

- создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта,
- развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью берегающему и патриотическому воспитанию детей.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

Образовательная деятельность по программе поддерживает **Концепцию воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»** *Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р* по направлению

Направление 1. «Ценности культуры - фундамент будущего»

- подпрограмма «Цени жизнь - будь здоров!»

Направление 2. «Вместе к жизненному успеху и благополучию»

- подпрограмма «Активность. Творчество. Успех»

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- способствовать овладению правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- обучить правилам проведения соревнований.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся выполнять работу в группе;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике настольного тенниса;
- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освоят правила игры в настольный теннис;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- узнают правила проведения соревнований.

Метапредметные

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- получат навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- появится коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе;
- начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (с применением дистанционных технологий).
Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения

Особенности реализации программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных технологий, а так же с применением сетевых форм обучения.

Условия набора и формирования групп. В группу первого года обучения принимаются все желающие интересующиеся настольным теннисом. Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области не требуются. Зачисление в группу осуществляется при наличии вакантных мест на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающегося до 14 лет или на основании собственноручно написанного заявления обучающегося с 14 лет . Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

В группу второго года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу первого года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу второго года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В зависимости от количества желающих и их стартовых способностей могут формироваться как одновозрастные так и разновозрастные группы на каждый год обучения по программе.

Набор детей в группу 1 года обучения проводится с 25 августа по 10 сентября. Комплектование групп 2-го и последующих годов обучения, формирующихся на следующий учебный год, проводится в конце мая и конце августа каждого года. В группы второго года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

Формы организации занятий:

В ходе освоения программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые могут проводиться как по группам, так и индивидуально (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)

Формы проведения занятий

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- 1.Метод упражнений;
- 2.Игровой метод;
- 3.Соревновательный;
- 4.Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

Фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая / в подгруппах – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в группе / малых группах, в том числе в парах, для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося в работу.

Коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно для создания одного творческого объекта или проекта.

Индивидуальная - работа с детьми при реализации самостоятельных творческих идей или при подготовке к выставкам.

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса обучающихся к предмету занятия. Индивидуальная форма организации деятельности используется при реализации самостоятельных творческих идей или при подготовках к соревнованиям.

Сведения о реализации программы в каникулярное время

Программа реализуется в каникулярное время по основному расписанию или по дополнительному расписанию, утверждённому на период весенних/осенних каникул.

Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования в объединениях, реализующих программу ежегодно проводятся открытые занятия для родителей (законных представителей) обучающихся, организуется семейный спортивный праздник, приуроченный к Дню Семьи и совместные спортивные тренировки в каникулярный период. (спорт)

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучающихся).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДОП

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Материально-техническое оснащение реализации программы.

Теннисные столы (не менее трех)
Теннисные ракетки - Не менее 15
Теннисная сетка - не менее трех
Теннисные мячи (не менее 15)
Ловушки для мячей

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

Учебный план

Первый год обучения

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы контроля |
|-------|---|-----------|-----------|-------------|--|
| 1. | Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития настольного тенниса. | 4 | - | 4 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 4 | 12 | 16 | Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 5 | 16 | 21 | Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 4. | Техническая подготовка | 15 | 19 | 34 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | 14 | 22 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 6. | Индивидуальная подготовка. | 6 | 13 | 19 | Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 7. | Игры на счёт | 5 | 15 | 20 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 8. | Текущий контроль успеваемости | 3 | 3 | 6 | Педагогическое наблюдение, зачет |
| 9. | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 2 | Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет |
| | ИТОГО за 1 год обучения: | 51 | 93 | 144 | |

Учебный план

Второй год обучения

| N п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы контроля |
|----------|--|-----------|------------|----------------|---|
| 1. | Введение. Повторение изученного материала. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | 2 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 2. 1 | Общая физическая подготовка. | 6 | 20 | 26 | Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 3. 2 | Специальная физическая подготовка. | 6 | 20 | 26 | Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 4. 3 | Техническая подготовка. | 4 | 12 | 16 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 5. 4 | Тактическая подготовка. | 8 | 8 | 16 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 6. | Игровая подготовка. | 4 | 10 | 14 | Рассказ, педагогическое наблюдение |
| 7. 5 | Индивидуальная работа. | 8 | 22 | 30 | Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 8. | Текущий контроль успеваемости | 5 | 5 | 10 | Педагогическое наблюдение, зачет |
| 9. 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 4 | Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет |
| | ИТОГО: | 44 | 100 | 144 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 год | 11.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Настольный теннис
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1

Количество часов: 144

Составитель:
педагог дополнительного образования
Любушкина Юлия Сергеевна

Задачи:**Обучающие:**

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- способствовать овладению правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщить обучающихся выполнять работу в группе;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:**Предметные:**

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике настольного тенниса;
- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освоят правила игры в настольный теннис;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Метапредметные

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе;
- начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Дата занятия по плану | Дата занятия по факту | Тема занятия | Кол-во часов | Формы контроля |
|-----------|-----------------------|-----------------------|--|--------------|---|
| 1. | | | Инструктаж по Т/Б. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. | 2 | Опрос, беседа, рассказ |
| 2. | | | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | 2 | Педагогическое наблюдение, Показ и наглядный пример |
| 3. | | | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | 2 | Освоение теоретической информации, показ и наглядный пример |
| 4. | | | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа у стены. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | | | Обучение технике выполнения наката справа. | 2 | Теория, показ и наглядный пример, педагогическое наблюдение |
| 6. | | | Накат справа | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | | | Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям около стола. Обучение работе ног при ударе справа. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 8. | | | Накат справа | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 9. | | | Обучение перемещениям в зоне около стола. Обучение работе ног при ударе справа. Обучение технике выполнения наката справа. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 10. | | | Приставной шаг, бег с препятствиями, спортивные игры | 2 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 11. | | | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | 2 | Педагогическое наблюдение, Показ и наглядный пример |
| 12. | | | Обучение технике выполнения наката слева. | 2 | Теория, показ и наглядный пример, педагогическое наблюдение |
| 13. | | | Обучение работе ног при ударе слева. Обучение технике выполнения наката слева. Подводящее упражнение к удару слева. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 14. | | | Отработка наката справа. Обучение накату слева. Перемещение в зоне около стола. | 2 | Педагогическое наблюдение, показ и наглядный пример |
| 15. | | | Игровая практика. Нарботка движений | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 16. | | | Обучение сочетаниям ударов справа и слева накатом с отскока от стены. | 2 | Показ и освоение сочетания ударов. |
| 17. | | | Упражнения на выносливость | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 18. | | | Обучение удару накат справа с перемещением вдоль стола. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 19. | | | Обучение удару накат справа с перемещением вперед назад. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 20. | | | Игровая практика. Нарботка движений | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 21. | | | Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 22. | | | Игровая практика. Нарботка движений. | 2 | Зачет |
| 23. | | | Эстафеты, спортивные игры. Игровая практика | 2 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| 24. | | | Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 25. | | | Закрепление пройденного материала игра на счет. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 26. | | | Игровая практика. Нарботка движений Контроль нормативов физического развития | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 27. | | | Обучение удару накат справа с перемещением вдоль стола. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 28. | | | Обучение удару накат справа с перемещением вперед назад. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 29. | | | Тренировка с тренировочной стенкой | 2 | Рассказ, освоение навыков практической деятельности |
| 30. | | | Подвижные игры. Игровая практика | 2 | педагогическое наблюдение |
| 31. | | | Обучение ударам с перемещением. Удар накатом справа с отскока от стены с передвижением.. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 32. | | | Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 33. | | | Игровая практика. Нарботка движений Контроль нормативов физического развития | 2 | Зачет |
| 34. | | | Подвижные игры, игры на счет. Игровая практика | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 35. | | | Обучение переносу центра тяжести с одной ноги на другую | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности навыков |
| 36. | | | Игра с большим количеством мячей (БКМ) накатом справа | 2 | Рассказ, освоение навыков практической деятельности |
| 37. | | | Игра с большим количеством мячей (БКМ) накатом слева | 2 | Рассказ, освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|
| 38. | | | Игровая практика. Нарботка движений Контроль нормативов физического развития | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 39. | | | Закрепление пройденного материала | 2 | Освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение |
| 40. | | | Игра не ведущей рукой | 2 | педагогическое наблюдение |
| 41. | | | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 42. | | | Игра с большим количеством мячей (БКМ) с чередованием наката справа и слева. | 2 | Рассказ, освоение навыков практической деятельности |
| 43. | | | Эстафеты. Спортивные игры. Игровая практика | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 44. | | | Напоминание о Т.Б. тренировочные игры | 2 | Рассказ, освоение навыков практической |
| 45. | | | Оттачивание техники наката справа и слева | 2 | педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности |
| 46. | | | Игровая практика. Нарботка движений Контроль нормативов физического развития | 2 | педагогическое наблюдение |
| 47. | | | Командные матчи с использованием подсчета очков. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 48. | | | Работа над ошибками после игр на счет | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 49. | | | Подвижные игры. Игровая практика | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 50. | | | Игра с большим количеством мячей (БКМ) накатом слева. | 2 | Рассказ, освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|
| 51. | | | Индивидуальный разбор техники наката слева | 2 | Рассказ, освоение навыков практической деятельности |
| 52. | | | Эстафеты. Развитие ловкости путем ловли мяча и передачи партнеру левой и правой рукой | 2 | Освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение |
| 53. | | | Индивидуальный разбор техники наката справа | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 54. | | | Тренировочные игры на счет | 2 | педагогическое наблюдение |
| 55. | | | Игры на счет с заданием. Игровая практика | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 56. | | | Игровая практика. Нарботка движений Контроль нормативов физического развития | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 57. | | | Обучение подачам. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 58. | | | Отработка розыгрышей и комбинаций с подачей. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 59. | | | Отработка розыгрышей и комбинаций с подачей. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 60. | | | Эстафеты. Спортивные игры. Игровая практика | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 61. | | | Накаты справа направо на удержание | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 62. | | | Накаты слева налево на удержание | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 63. | | | Игры на счет с заданием. Игровая практика | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| 64. | | | Обучение новому материалу: срезка | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 65. | | | БКМ накат слева и справа с чередованием | 2 | освоение навыков практической деятельности |
| 66. | | | Эстафеты, спортивные игры. Игровая практика | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 67. | | | Обучение техники срезки справа | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 68. | | | Обучение техники срезки слева | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 69. | | | Спортивные игры, эстафеты. Игровая практика | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 70. | | | Повторение пройденного материала. Игровая практика Наработка движений Контроль нормативов | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 71. | | | Подготовкой к тестированию, повторение изученных приёмов игры. Игровая практика. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 72. | | | Итоговое тестирование 1-го года обучения. Игровая практика | 2 | Зачет, тестирование |

Содержание программы

1. Вводные и теоретические занятия

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Правила поведения и техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

- *правила техники безопасности* (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);
- *здоровый образ жизни* (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека; вред табакокурения для здоровья человека);
- *влияние занятий физическими упражнениями на организм человека* (влияние на мышечную, нервную, сердечнососудистую, дыхательную системы организма).

2. Общая и специальная физическая подготовка

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

3. Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. .

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

- Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.
- Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.
- Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.
- Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.
- Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетанием с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

4. Индивидуальная подготовка

Индивидуальный разбор техники, упражнений. Работа над ошибками. Разработка индивидуального приема.

5. Игры на счёт

Игры (на счёт - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Настольный теннис
возраст обучающихся 7-17 лет
на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 2
Количество часов: 144

Составитель:
педагог дополнительного образования
Любушкина Юлия Сергеевна

Задачи:

Обучающие:

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- способствовать овладению правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- обучить правилам проведения соревнований.

Развивающие:

- продолжить развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- продолжить развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике настольного тенниса;
- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освою правила игры в настольный теннис;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- узнают правила проведения соревнований.

Метапредметные

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- получат навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- появится коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- начнут осознанно вести здоровый образ жизни.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Дата занятия по плану | Дата занятия по факту | Тема занятия | Кол-во часов | Формы контроля |
|-----------|-----------------------|-----------------------|---|--------------|---|
| 1. | | | Инструктаж по Технике безопасности. Повторение. | 2 | Опрос, беседа, рассказ |
| 2. | | | Имитационные упражнения (накат справа, слева; срезка справа, слева) | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности. |
| 3. | | | Игра разными ударами без потери мяча | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 4. | | | Обучение удару срезка справа и слева с отскока. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности. |
| 5. | | | Перемещение у стола при срезках справа и слева | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 6. | | | Свободная игра и игра на внимание | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | | | Комбинации | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 8. | | | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | 2 | Рассказ, освоение теоретической информации |
| 9. | | | БКМ. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 10. | | | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 11. | | | Игры не ведущей рукой. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 12. | | | БКМ | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 13. | | | Серии ударов справа и слева | 2 | Освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 14. | | | Точность попадания. Техника. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 15. | | | Текущий контроль успеваемости | 2 | Педагогическое наблюдение, зачет |
| 16. | | | Тренировка сложных подач и их приема. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 17. | | | Подготовка к турниру | 2 | Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности |
| 18. | | | Турнир за звание лучшего теннисиста (он-лайн или очно) | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 19. | | | Активный приём подачи накатом. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 20. | | | Имитационные упражнения с утяжелением. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 21. | | | БКМ | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 22. | | | Обучение короткой подаче | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 23. | | | Обучение ударам откидка справа. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 24. | | | Игра на счет | 2 | педагогическое наблюдение |
| 25. | | | Игра различными ударами без потери мяча | 2 | Освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| 26. | | | Восемь принципов выполнения удара. | 2 | Теория, рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 27. | | | Эстафеты. Подвижные игры. | 2 | педагогическое наблюдение |
| 28. | | | Текущий контроль успеваемости | 2 | Педагогическое наблюдение, зачет |
| 29. | | | Обучение ударам откидка слева. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 30. | | | Тренировка сложных подач и их приёма. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 31. | | | Обучение длинной подаче | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 32. | | | Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 33. | | | Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 34. | | | Чередование ударов различных стилей | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 35. | | | Точность попадания. Техника. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 36. | | | Инструктаж по технике безопасности. Отработка подач. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 37. | | | Обучение целостному выполнению подачи и наката. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| 38. | | | Восемь принципов выполнения удара. | 2 | Теория, рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности |
| 39. | | | Парная игра | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 40. | | | Подача (точка удара). | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 41. | | | Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 42. | | | БКМ | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 43. | | | Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | 2 | педагогическое наблюдение |
| 44. | | | Парные игры на счет. Правила. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 45. | | | Закрепление пройденного материала | 2 | педагогическое наблюдение |
| 46. | | | Комбинации. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 47. | | | Комбинированные серии ударов. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 48. | | | Разбор ошибок в технике наката и срезки, работа над исправлением. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 49. | | | Индивидуальная короткая подача. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|
| 50. | | | Прием подачи по заданному направлению. | 2 | Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности |
| 51. | | | Атакующие удары. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 52. | | | Тактика быстрой атаки после подачи. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 53. | | | БКМ | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 54. | | | Упражнения в парной игре. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 55. | | | Контроль игры срезками. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 56. | | | Тактика атаки после подрезки. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 57. | | | Техника выполнения ударов по высокому мячу. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 58. | | | БКМ | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 59. | | | Техника выполнения ударов топ-спин. Подводящие упражнения к правильному выполнению. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 60. | | | Игра с коротких и длинных мячей. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 61. | | | Топ-спин справа и слева | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| 62. | | | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 63. | | | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 64. | | | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 65. | | | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 66. | | | Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 67. | | | Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 68. | | | Изучение технического приёма «свеча». | 2 | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 69. | | | Топ-спин на срезку | | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 70. | | | Комбинации быстрый атакующий удар + топ-спин | | Теория, освоение навыков практической деятельности |
| 71. | | | Турнир за звание лучшего теннисиста | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 72. | | | Подведение итогов года. Подвижные игры. | 2 | Педагогическое наблюдение |

Содержание программы

6. Вводные и теоретические занятия

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Правила поведения и техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

- *правила техники безопасности* (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);
- *здоровый образ жизни* (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека; вред табакокурения для здоровья человека);
- *влияние занятий физическими упражнениями на организм человека* (влияние на мышечную, нервную, сердечнососудистую, дыхательную системы организма).

7. Общая и специальная физическая подготовка

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку. Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

8. Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным

вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. .

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

- Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.
- Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.
- Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против. защиты “подставками”, “подрезками” и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.
- Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.
- Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

9. Индивидуальная подготовка

Индивидуальный разбор техники, упражнений. Работа над ошибками. Разработка

индивидуального приема.

10. Игры на счёт

Игры (на счёт - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Формы и методы воспитательной работы при реализации данной программы гармонично вписываются в программу воспитания ГБОУ гимназии № 330. Система дополнительного образования объединяет все виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и развитие спортивных талантов. Именно дополнительное образование детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие ребенка через коллективную деятельность, общение, взаимодействие и педагогическую поддержку.

При реализации данной программы педагог дополнительного образования строит учебно-воспитательный курс таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающихся: чтобы каждый ребенок чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно; чтобы занятия способствовали удовлетворению потребности обучающихся в самоутверждении и признании, создавая каждому ребенку, осваивающему программу, «ситуацию успеха», развивая в ребенке психологическую уверенность в себе и своих силах. В рамках реализации программы педагогом дополнительного образования осуществляется и индивидуальное сопровождение талантливых и одаренных детей при подготовке к участию в районных, городских и всероссийских мероприятиях (соревнования, концерты, выставки, конкурсы, фестивали). Сам процесс воспитания становится целенаправленным, целостным, индивидуально-творческим.

Данная программа является неотъемлемой составляющей программы воспитания гимназии и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание командного духа, развитие морально-волевых качеств личности, способствующих не только физическому, но и духовному, интеллектуальному, здоровью сберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Методические и оценочные материалы

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучающихся).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Дидактический материал: тематическая литература, видеозаписи показательных выступлений и отрывков соревнований

Методическое обеспечение программы 1-й год обучения

| № п/п | Разделы и темы | Формы занятия | Приемы и методы организаци и занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение |
|-------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1 | Техническая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 2 | Тактическая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3 | Индивидуальная подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--|
| | | | | | тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 4 | Игры на счёт. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 5 | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

2-й год обучения

| № п/п | Разделы и темы | Формы занятия | Приемы и методы организаци и занятий | Методический и дидактически й материал | Техническое оснащение |
|-------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 1 | Тактическая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 2 | Техническая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3 | Игровая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--|
| 4 | Упражнения по элементам. Тренинг. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 5 | Индивидуальная работа. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы:

- Видеохостинг rutube.com
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Платформы для проведения конференций: zoom, conference и др

Выбор платформ и вспомогательных материалов для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется педагогом дополнительного образования

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль результативности обучения:

Этапы контроля

- **Входной контроль** (проводится на 1 занятии. Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня начальной подготовки)
- **Текущий контроль** (проводится во время всех занятий. Основной формой контроля является педагогическое наблюдение) Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития
- **Итоговый контроль** (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся)

Диагностика результативности:

Способы определения результативности

- диагностика знаний и умений с помощью практических заданий;
- итоговая аттестация в форме открытого занятия или участия в соревнованиях
- результаты участия в соревнованиях
- отзывы родителей

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г
2. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
3. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
4. Правила настольного тенниса. – М. 2012.
5. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006
- 6.

Для детей:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
2. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
3. Правила настольного тенниса. – М. 2012.

Список справочно-информационных сайтов:

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>