

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа**

Принята педагогическим
советом
Протокол № 01 от 30.08.2022 г.

Утверждено
приказом директора МБОУ Разинской СШ
№154-1 от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»»
Возраст обучающихся: с 13 лет
Срок реализации: 2 года**

Составитель: Буяров Владимир Николаевич,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Программы развития системы образования в Нижегородской области, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях. Программа направлена на поддержку проведения районного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 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, дает возможность занимающимся 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. В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

Направленность программы-физкультурно-спортивная

Отличительные особенности/новизна.

Отличительной особенностью программы является ее развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для развития здоровья.

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 ребёнка: 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.

Адресат программы.

Образовательная программа дополнительного образования «Настольный теннис» предназначена для учащихся от 13 до 16 лет

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

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- ✓ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ✓ Воспитывать дисциплинированность;
- ✓ Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- ✓ Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Реализуется программа «Настольный теннис» на бюджетной основе.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий.

Программа рассчитана на два года обучения. В 1-й год обучения занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу. Во 2-й год обучения занятия проводятся один раз в неделю по два академических часа. Академический час равен 45 минутам.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	72	2	2 раза по 1 часу
2 год	72	2	1 раз по 2 часа

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Форма проведения занятий-очная, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. А также применяется

- ✓ Фронтальная (Занятие в спортивном зале / рекреация): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);
- ✓ групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- ✓ работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятия в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания;
- ✓ занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения

1. Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.

2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.

3. Практическая часть: выполнение учащимися задания.

4. Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия. Информация. Уборка инвентаря и оборудования.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Словесные

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и само регуляции действий самих учеников.

Наглядные

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Практические

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Репродуктивные методы.

Изучение на основе образца или правила.

Материально-техническое оснащение.

Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице при хороших погодных условиях.

Оборудование: помещение спортзала (рекреация).

Инвентарные принадлежности: комплект для настольного тенниса, комплект для общефизической подготовки (ОФП)

Условия реализации программы

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется вместе для мальчиков и девочек в количестве не менее 15 человек в первый год обучения, в количестве не менее 12 человек во второй год обучения.

Форма организации детей на занятии:

1. Групповая. С организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

2. Подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Планируемые результаты обучения

После первого года обучения, обучающиеся будут знать:

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

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

К концу второго года обучения учащиеся:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	4	Устный опрос.
2.	Тактическая подготовка	5	21	26	Наблюдение. устный опрос.
3.	Техническая подготовка	9	27	36	Наблюдение. Устный опрос.
4.	Игровая подготовка	-	4	4	Наблюдение. устный опрос.
5.	Итоговое занятие	-	2	2	наблюдение. устный опрос.
6	Промежуточная аттестация				Зачет
Итого		17	55	72	

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	4	Устный опрос.
2.	Тактическая подготовка	2	24	26	Наблюдение. Устный опрос.
3.	Техническая подготовка	4	26	30	Наблюдение. Устный опрос.
4.	Игровая подготовка	-	10	10	Наблюдение. Устный опрос.
5.	Итоговое занятие	-	2	2	Наблюдение. Устный опрос.
Итого		8	64	72	

3. Содержание учебного плана.

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

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.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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. Пищевые отравления и их профилактика.

Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов.

Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения:

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями.

4. Техническая подготовка

Основные технические приемы:

Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Способы передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки.

Способы держания ракетки: вертикальная хватка «пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».

Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

5. Тактическая подготовка.

Техника нападения. Удары с верхним вращением: Накат, Топ-спин, Атакующий топ-спин, Скрутка.

Удары с нижним вращением: Подрезка, Срезка.

Удары без вращения: Удар сверху, Навес, Подставка.

Техники подачи: Подброс мяча, траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

2 год обучения

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. *Комбинированные серии ударов.*

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель. Количество каникулярных дней
1 год	01.09.2022	31.05.2023	Количество учебных недель-36 Осенние каникулы- 7 дней Зимние каникулы- 8 дней Весенние каникулы - 8 дней Летние каникулы- 91 день
2 год	01.09.2023	31.05.2024	Количество учебных недель-36 Осенние каникулы- 7 дней Зимние каникулы- 8 дней Весенние каникулы - 8 дней Летние каникулы- 91 день

5. Форма аттестации

Методы проверки знаний

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Форма предварительного контроля:

- устный опрос.

Формы текущего контроля:

- наблюдение;
- устный опрос;
- взаимоконтроль;

- тестирование.

Формы промежуточного контроля:

- обследование умений и навыков игры в настольный теннис

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета по завершению каждого года обучения. В зачет может быть в виде процесса обучения):

- анализ работы;
- выполнение тестовых нормативов;
- итоговые и открытые занятия;
- участие учащихся в соревнованиях различного уровня.

Текущая оценка знаний и умений учащегося производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Также в процессе каждого занятия учащимися осуществляется самоконтроль и взаимоконтроль. Лучшие обучающиеся участвуют в районных и городских соревнованиях.

Результат педагогических наблюдений фиксируется в диагностической карте один раз в году в апреле-мае. Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, самостоятельно разработанным педагогом на каждый год обучения.

6. Оценочные материалы

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

1. Упражнения для сдачи нормативов
2. Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.
3. Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.
4. Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.
5. Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

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

Критерии освоения образовательной программы «Настольный теннис»

Знания		Социальная адаптация		
1	Знание истории возникновения игры	Выполнение разминки на занятии	1	Навыки общения в коллективе
2	Знание правил техники безопасности при занятиях футболом	Простейшие приемы, остановки мяча	2	Умение вести себя на занятиях

3	Знание охраны труда при работе с оборудованием и инвентарём	Выполнение передач мяча	3	Умение слушать педагога
4	Порядок проведения соревнований	Выполнение ударов по мячу	4	Умение обходиться с чужой собственностью
5	Виды и назначение технических приёмов в игре	Выполнение ведение мяча	5	Умение задавать вопросы по теме
6	Основные правила игры в футбол	Выполнение игры вратаря	6	Умение знакомиться и знакомить

7.Методические материалы

1 год обучения

№ п/п	Раздел. Тема Занятия	Формы занятий	Дидактические средства
1.	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	Групповая, подгрупповая.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.
2.	Сведения об истории возникновения и развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
3.	Изучение плоскостей вращения мяча. Моторика движений. Изучение хваток.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
4.	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
5.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
6.	Техническая подготовка.	Групповая с	Литература, схемы,

	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
7.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Техника	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
8.	Совершенствование в технике. Игра-подача.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
9.	Совершенствование в технике. Обучение подачи «Маятник».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
10.	Учебная игра с элементами подач.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
11.	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
12.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
13.	Учебная игра с изученными элементами.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
15.	Совершенствование техники	Групповая с	Литература, схемы,

	срезки в игре.	организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
18.	Соревнование в группах.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
19.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
21.	Обучение техники «наката» в игре.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
23.	Обучение техники «наката» слева, справа.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
24.	Совершенствование техники	Групповая с	Литература, схемы,

	«наката», применение в игре.	организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
25.	Занятие по совершенствованию подачи, срезов, накатов.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
27.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
28.	Применение «подставки» в игре.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
29.	Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
30.	Контрольные упражнения.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
31.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
32.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающегося.
33.	Изучение техники элемента	Групповая с	Литература, схемы,

	«подрезка», движение руки, ракетки ,ног.	организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
34.	Игровая подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.
35.	Турнир по настольному теннису на первенство команд школы.	Групповая, подгрупповая.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.
36.	Итоговое занятие. Игра в настольный теннис с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи и ракетки на каждого обучающего.

2 год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал
1	Вводное занятие. Основы знаний.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.
2	Тактическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.
3	Техническая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.
4	Игровая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.
5	Итоговое занятие	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.

8. Условия реализации программы

7. Спортивный зал, 5 теннисных столов, теннисные сетки, теннисные ракетки, теннисные мячи, форма спортивного клуба «Алатырь»

9 Список литературы

Список литературы для педагога

1. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по настольному теннису» 4 - ое изд. М.: Советский спорт, 2004 г.
2. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2012 г.
3. "Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ", Москомспорт – 2013, 84 с.
4. Команов В.В. - Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика – Информпечать, 2013 г. – 192 с.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис и методика организации соревновательного процесса. «ПрогрессСпорт», М.: РГАФК, 1995 год.
6. Барчукова Г.А. Настольный теннис. 2 –ое изд. – М.: физкультура и спорт, 2012
7. В.Н. Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.

Для обучающихся и родителей

1. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, «Теория и методика настольного тенниса», Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
2. Г.В. Барчукова., «Учись играть в настольный теннис», «Советский спорт», Москва, 1989 г.
3. «Настольный теннис», «Физкультура и спорт», 1987 г.
4. Р. Худец, «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», «Виста Спорт», 2005 г.

Интернет ресурсы:

Список Интернет-ресурсов

Настольный теннис в России рус.

Видеонюности настольного тенниса рус.

1-й Официальный сайт федерации настольного тенниса России (ФНТР). рус.

**Календарно-тематический план занятий учащихся 1 года обучения
по программе «Настольный теннис»**

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол-во часов
	план	факт		
1			Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2
2			Сведения об истории возникновения и развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3			Изучение плоскостей вращения мяча. Моторика движений. Изучение хваток.	2
4			Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры.	2
5			Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	2
6			Техническая подготовка. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
7			Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Техника	2
8			Совершенствование в технике. Игра-подача.	2
9			Совершенствование в технике. Обучение подачи «Маятник».	2
10			Учебная игра с элементами подач.	2
11			Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	2
12			Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
13			Учебная игра с изученными элементами.	2
14			Обучение техники «срезка» мяча.	2
15			Совершенствование техники срезки в игре.	2
16			Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
17			Учебная игра с ранее изученными элементами.	2

18			Соревнование в группах.	2
19			Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
20			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2
21			Обучение техники «наката» в игре.	2
22			Изучение вращения мяча в «накате».	2
23			Обучение техники «наката» слева, справа.	2
24			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
25			Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.	2
26			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	
27			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
28			Применение «подставки» в игре.	2
29			Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
30			Контрольные упражнения.	2
31			Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
32			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
33			Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
34			Игровая подготовка.	2
35			Турнир по настольному теннису на первенство команд школы.	2
36			Итоговое занятие. Игра в настольный теннис с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2
			ИТОГО	72

**Календарно-тематический план занятий учащихся 2-го года обучения по программе
«Настольный теннис»**

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол-во часов
	план	факт		
1			Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2
2			Сведения об истории возникновения и развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3			Изучение плоскостей вращения мяча. Моторика движений. Изучение хваток.	2
4			Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры.	2
5			Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные)	2
6			Техническая подготовка. Тренировки сложных подач и их приёма.	2
7			Имитационные упражнения. Активный приём подачи накатом.	2
8			Совершенствование в технике. Подрезка мяча справа и слева.	2
9			Совершенствование в технике. Обучение подачи «Маятник».	2
10			Учебная игра с различными видами подач.	2
11			Восемь принципов выполнения удара.	2
12			Игра различными ударами без потери мяча.	2
13			Стойка. Координация у стола.	2
14			Перемещение у стола.	2
15			Совершенствование техники. Точность попадания.	2
16			Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
17			Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
18			Соревнование в группах.	2
19			Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2

20			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2
21			Совершенствование техники «наката» в игре.	2
22			Тренировка техники вращения мяча в «накате».	2
23			Совершенствование техники «наката» слева, справа.	2
24			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
25			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
26			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	
27			Тренировка техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
28			Применение «подставки» в игре.	2
29			Тренировка техники выполнения «подставки» слева. Тренировка техники выполнения «подставки» справа	2
30			Контрольные упражнения.	2
31			Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
32			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
33			Тренировка техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
34			Игровая подготовка.	2
35			Турнир по настольному теннису на первенство команд школы.	2
36			Итоговое занятие. Игра в настольный теннис с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2
			ИТОГО	72

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы «Настольный теннис»

ФИО педагога _____

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано:

Вариативный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Вводное занятие. Техника безопасности: Инструкция Спортивные игры,	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум

	Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка.					
2	Сведения об истории возникновения, развития настольного тенниса.	2	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Теоретическое задание
3	Стойка. Передвижения в стойке. Подвижные игры с ракеткой и мячом.	4	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
4	Основы знаний – правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры а нападении.	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
5	Техника подачи – «накат». Техническая подготовка. Подвижные игры.	4	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
6	Техника подачи – «Топ-спин». Техническая подготовка. Подвижные игры.	6	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
7	Техника подачи – «Атакующий топ-спин». Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
8	Техника подачи – «Скрутка». Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
9	Техника подачи – «Подброс мяча». Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
10	Техника подачи – «Траектория и	4	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание

	направление полета мяча». Техническая подготовка. Подвижные игры.					
11	Техника подачи – «Точки пересечения плоскостей вращения мяча». Техническая подготовка. Подвижные игры.	6	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
12	Техника – «Прием подач». Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
13	Способы передвижений – безшажный.	4	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
14	Способы передвижений – шаги, прыжки.	6	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
15	Способы передвижений – рывки.	2	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
16	Подачи: по способу расположения игрока.	6	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
17	Подачи: по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	4	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
18	Техника защиты: Техники передвижения.	6	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
19	Техника защиты: Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	4	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
20	Итоговое занятие. Индивидуальные рекомендации. Итоги года.	2	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум	Zoom конференция

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий 2-го года обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Вводное занятие. Основы знаний.	4	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
2	Тактическая подготовка	26	асинхронный	Презентация Видео-урок	Электронная почта	Теоретическое задание
3	Техническая подготовка	30	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
4	Игровая подготовка	10	синхронный	Zoom конференция	Zoom	Онлайн практикум
5	Итоговое занятие	2	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Параметры результативности освоения программы										Результат за год
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально-значимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально-значимая деятельность	Общая сумма баллов	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

- 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
- 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
- 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод: _____

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса Воспитательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Отметка + или –

Вывод: _____

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса Образовательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в конкурсах, выставках, соревнованиях
		самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

Вывод: _____

