

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа №10»

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1

от «19» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1

от «29» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Александровская СОШ №10»


Манузина Л.С.

Приказ № 01-05-157

от «30» 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-11 лет, 12-16 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Семененко Светлана Викторовна

Александровка - 2024 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021г.

Направленность программы

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений. Это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Новизна программы.

Новизна данной программы в преемственности с программами начальной и основной школы, она дополняет основные образовательные программы по физической культуре.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

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.

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.

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися школы, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности 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.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат программы

В реализации данной программы участвуют обучающиеся 7-16 лет. В связи с возрастными особенностями формируются две группы 7-11 лет; 12-16 лет.

Основной контингент объединения младшие школьники и подростки. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-12.
При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов в год – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, количество в неделю – 4 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут.

Форма обучения – очная и включает в себя теоретические и практические занятия. Основными формами образовательного процесса являются: групповая, индивидуальная, фронтальная.

Виды проведения занятий: практическое, комбинированное. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Уровень программы: ознакомительный.

1.2 Цель программы: создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техники безопасности и поведения на занятиях настольным теннисом;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

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;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Программа разработана как ознакомительный этап освоения игры "Настольный теннис".

На этом этапе осуществляется формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

Задача этапа – привлечь и заинтересовать детей настольным теннисом с учётом индивидуальных особенностей развития.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	40		40	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная	25		25	Наблюдение за

	физическая подготовка.				техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	47	3	44	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	11	2	9	Наблюдение. Выполнение тактических умений. Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	4		4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	144	12	132	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности,

инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема7: Самостоятельные занятия дома и их значение.

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Форма контроля
1		<u>Организационное</u> <u>собрание. Беседа:</u> <u>"Вводное занятие. Цели</u>	Беседа. Груп повая	<u>2</u>	<u>Опросы.</u> <u>Наблюдение.</u>

		и задачи творческого объединения. <u>Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления".</u> <u>Произвольная игра.</u> <u>Проверка игровых умений и навыков,</u> <u>способности к передвижениям.</u>	Индивидуально-игровая.		
2		Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
3		Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Куручки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
4		Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой"(подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.
6		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой".	Показ, Групповая	2	Наблюдение. Выполнение

		(подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Индивидуальная. Игровая.		специальных упражнений
7		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.
8		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9		Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений. .
10		Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.
11		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок"	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.

		Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Индивидуальная. игровая.		
12		Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БKM)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
15		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая. Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БKM)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
17		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18		Тема: Удар "Откидка"	Показ.		Выполнение

		справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
21		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
22		ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
23		Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
24		Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25		Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.

			Игровая.		
26		Тема: "Срезка справа". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча", "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27		Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
28		Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.
29		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
30		Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой" Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.
31		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег,	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений

		прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	движений. Игровая.		на столе.
32		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево- вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
33		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
34		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
35		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
36		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.

		ударами в парах.			
37		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
38		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
39		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
40		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
41		Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
42		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры:	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений

		перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	движений. Игровая.		на столе.
43		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
44		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
45		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
46		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
47		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.
48		Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских	БеседаПоказ.Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.

		спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.			
49		Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Подсчет очков.
50		Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
51		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
52		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
53		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
54		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений

		ударами в парах.	Игровая.		на столе.
55		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
56		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
57		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
58		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
59		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
60		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
61		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола

		многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	движений. Игровая..		
62		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
63		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
64		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
65		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
66		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

		координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	движений. Игровая.		
67		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
68		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
69		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
70		Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.
71		Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение.Выполнение упражнений на столе.
72		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформировать умения проявлять инициативную самостоятельность, применять навыки делового сотрудничества.
- уметь проявлять ответственность за начатое дело, стремление доводить его до конца.

Метапредметные результаты:

- уметь оценивать процесс и результат своей работы.
- Уметь аргументировать свою позицию и согласовывать её с партнёрами.
- сформировать способности к рефлексии,
- уметь делать выводы и обобщения.

Предметные:

- знают о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- знают особенности правильного распределения физической нагрузки;
- знают правила игры в настольный теннис;
- владеют техническими приёмами в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях;
- проводят специальную разминку теннисиста;
- владеют основами техники настольного тенниса;
- владеют основами судейства в настольном теннисе.
- Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- освоют накат справа и слева по диагонали;
- освоют накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоют накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п п	год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	15.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч	

2.2. Условия реализации программы

Помещения: спортивный зал, рекреации школы.

2. Материально - техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 2 шт.;
- сетка для теннисного стола - 2 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

3. Дидактическое обеспечение программы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы аттестации:

Вид аттестации	Форма аттестации
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Опросы, игровая практика, наблюдение, спарринг игры
Итоговый контроль (по итогам завершения каждой темы)	Турниры, соревнования, спарринг игры и сдача нормативов.

Уровни освоения содержания программы

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

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

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

Методические материалы

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- технологии дистанционного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения. В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация,
- создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

2.4. Рабочие программы

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательного учреждения на начало учебного года и согласуется с заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Структурные элементы рабочей программы:

- *титульный лист*;
- *особенности организации* образовательного процесса конкретного года обучения;
- *задачи конкретного года обучения* (личностные, метапредметные, предметные);
- *содержание* конкретного года обучения;
- *планируемые результаты* конкретного года обучения (личностные, метапредметные, предметные);
- *календарно-тематический план* конкретного года обучения

2.5.Список литературы

- Видеоматериалы с выступлением профессиональных спортсменов;
- Видеоуроки;
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
М.: Советский спорт, 2004год;
- Настольный теннис. Правила соревнований -М: Физкультура и спорт;
- Силова С. Ракетка в настольном теннисе// Настольный теннис.-№2-2002.

