Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

«Рассмотрено» на заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол № 1 От 31.08.2023г.	«Согласовано» Зам. Директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» _____Т.А. Сыркина От 31.08.2023г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа - интернат г. Пугачева» _____(М.А. Урабасова.) Приказ № 264 от 31.08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Ракетки»

Возраст обучающихся: 12-15 лет.

Срок реализации: **1 год**

Автор-составитель:
Седов Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2023

Оглавление

		Стр.
1	**Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:**	**2-13**
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы).	2-3
1.2.	Цель и задачи программы.	3-4
1.3.	Содержание программы:	4-5
1.3.1.	Учебный план.	5
1.3.2.	Календарный учебный график.	5-6
1.3.3.	Содержание учебно-тематического плана.	6-8
1.3.4.	Рабочие программы модулей.	8-12
1.4.	Планируемые результаты.	12-13
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**13-17**
2.1.	Условия реализации программы.	13-14
2.2.	Формы контроля.	14
2.3.	Оценочные материалы.	15
2.4.	Методические материалы.	15-17
3.	**Список литературы.**	**18**
4.	**Приложение.**	**19-22**
	Тематическое планирование	

1. *Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.*

1.1. *Пояснительная записка (общая характеристика программы).*

Образовательная программа “Ракетки” имеет физкультурно-спортивную направленность, предоставляет широкие возможности развития и совершенствования у занимающихся основных физических качеств, формирования различных двигательных навыков, укрепления здоровья.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения. Программа рассчитана на один год обучения.

Актуальность 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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

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

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

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

— Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

— объем программы;

— формы обучения и виды занятий по программе;

— режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей 10-12 лет. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

1.2. <u>Цель и задачи программы.</u>

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организмаобучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

<u>Образовательные</u>

- 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

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 13 лет.

1.3. Содержание программы.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения.

1.3.1. **Учебный план** реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Ракетки»

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	***Модуль №1***. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	3	-	3	собеседование с детьми и родителями, анкетирование родителей.
2	***Модуль №2***. Общефизическая подготовка	-	14	14	тестирование, учебная игра
3	***Модуль №3***. Специальная подготовка	3	15	18	зачет, тестирование, учебная игра,
4	***Модуль №4.***Техническая подготовка	3	21	24	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование
5	***Модуль №5***. Тактика игры	3	18	21	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование,

					анкетирование родителей.
6	***Модуль №6.*** Учебные игры	3	19	22	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Общее количество часов в год	15	87	**102**	

1.3.2. Календарныйучебныйграфик

Продолжительность обучения по программе составляет 34 недели: с 1 сентября по 24 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 3-х занятий три раза в неделю. Каждое занятие является интегрированным.Занятия имеют продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

№ п/п	**Месяц**	**Дни недели**	**Форма занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	Сентябрь	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая в парах	Спортивный зал.	собеседование с детьми и родителями
2	Октябрь	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая коллективно-групповая, в парах	Спортивный зал.	тестирование, учебная игра
3	Ноябрь	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	соревнование
4	Декабрь	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая поточная, в парах	Спортивный зал.	учебная игра, зачет
5	Январь	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	тестирование, учебная игра
6	Февраль	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Спортивный зал.	учебная игра

			коллективно-групповая		
7	Март	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	тестирование, учебная игра, зачет,
8	Апрель	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	анкетированиеродителей, учебная игра,
9	Май	Вторник, суббота, воскресенье	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Спортивный зал.	соревнование

1.3.3. Содержаниеучебно-тематическогоплана.

Содержание учебно-тематического плана направлено на обучение детей умению владеть своим телом, развивать свою гибкость, силу и выносливость.

№ п/п	**Названиетемы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		теория	**практика**	**всего**	
1.	***Модуль №1***. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	**3**	**-**	**3**	собеседование с детьми и родителями, анкетирование родителей
1.1.	*Тема № 1.* Организационные мероприятия для детей, родителей.	1	-	1	инструктаж собеседование с детьми и родителями
1.2.	*Тема № 2.* Вводное занятие	1	-	1	собеседование
1.3.	Тема № 3. Общие основы настольного тенниса	1	-	1	Собеседование тестирование
2.	***Модуль №2***. Общефизическая подготовка	-	**14**	**14**	тестирование, учебная игра
2.1.	*Тема № 1.*Подвижные игры. ОРУ	-	12	12	учебная игра
2.2.	*Тема № 2.*Бег. Прыжки. Метания	-	12	12	зачет
3.	***Модуль №3.*** Специальная подготовка.	**3**	**15**	**18**	зачет, тестирование, учебная игра
3.1.	*Тема № 1.*Упражнения для	1	5	6	учебная игра

	развития прыжковой ловкости и силы				
3.2.	*Тема № 2.* Упражнения для развития выносливости и гибкости	1	5	6	учебная игра
3.3.	*Тема № 3.* Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	5	6	учебная игра зачет
4.	***Модуль №4.*** Техническая подготовка	**3**	**21**	**24**	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование
4.1.	*Тема №1.* Основные позиции технической подготовки	1	6	7	тестирование учебная игра
4.2.	*Тема №2.* Подачи и удары по теннисному мячу	1	7	8	учебная игра
4.3.	*Тема №3.* Техника приема мяча	1	14	15	учебная игра зачет соревнование
5.	***Модуль №5***. Тактика игры	**3**	**18**	**21**	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование Анкетирование родителей.
5.1.	*Тема №1.* Тактика приема и подачи мяча в нападении	1	3	4	учебная игра
5.2.	*Тема №2.* Удары, отличающиеся по длине и высоте полета мяча	1	3	4	учебная игра
5.3.	*Тема №3.* Подачи	1	3	4	учебная игра
5.4.	*Тема №4.*Одиночные, промежуточные и многократно повторяемые удары.	-	4	4	учебная игра
5.5.	*Тема №5.*Атакующие удары.	-	5	5	учебная игра зачет
6.	***Модуль №6.*** Учебные игры	**3**	**19**	**22**	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6.1.	*Тема №1.* Парные игры:	1	9	10	товарищеские

	Игра защитника против атакующего; Игра атакующего против защитника; Игра атакующего против атакующего.				встречи, соревнование
6.3.	*Тема №2.* Контрольные игры. Соревнования.	2	10	12	товарищеские встречи, зачет соревнование
	Итого:	**15**	**87**	**102**	

1.3.4. <u>Рабочие программы модулей.</u>

Модуль №1. Теоретические сведения поразделу «настольный теннис»

Цель: создание развивающей среды для раскрытия физических качеств детей.

Задачи:Обеспечение безопасных условий проведения занятий;

Организация взаимодействия с родителями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений при выполнении утренней гимнастики);

Обучение поведению в коллективе;

Знакомство с основами правилами игры и судейства;

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

<u>Тема № 1.</u>(1 ч.) Организационные мероприятия для детей, родителей.

<u>Теория:</u> Знакомство с техникой безопасности. Инструктаж. Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

<u>Тема № 2.</u> (1ч.) Вводное занятие.

<u>Теория:</u> Знакомство с коллективом. Ознакомление детей с программой, правилами поведения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

<u>Тема № 3.</u>(1 ч.) Общие основы настольного тенниса.

<u>Теория:</u> Общие основы настольного тенниса.

<u>Практика:</u> Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц и гибкость. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног,основные виды вращения мяча, передвижения теннисиста, стойка теннисиста.

Модуль №2. Общефизическая подготовка.

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

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Тема № 1. (7ч.) Подвижные игры. Общие развивающие упражнения.

Теория:Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика:Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Разучивание общих развивающих упражнений.

Тема № 2.(7 ч.)Бег. Прыжки. Метания.

Теория:Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения прыжков и метания мяча.

Практика: Обучение передвижению в стойке теннисиста с изменением направления движения по звуковому сигналу. Обучение технике подачи мяча Отработкашагов, прыжков.

Модуль №3. Специальная подготовка.

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

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Тема №1.(6 ч.)Упражнения для развития прыжковой ловкости и силы.

Теория:Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и упражнений для специальной выносливости.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки, для развития прыжковой ловкости и упражнений для специальной выносливости.

Тема № 2. (6 ч.)Упражнения для развития выносливости и гибкости.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки.

Тема № 3. (6 ч.)Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения специальных упражнений для развития внимания и быстроты реакции.

Практика: Выполнение специальных упражнений силовой подготовки, развития внимания и быстроту реакции.

Модуль №4. Техническая подготовка.

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

Задачи:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- 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;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

Тема № 1. (7 ч.)Основные позиции технической подготовки.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение основных позиций технической подготовки.

Практика: Отработка техники хвата теннисной ракетки; жонглирования теннисным мячом;передвижения теннисиста;стойка теннисиста;основных видов вращения мяча. Учебная игра.

Тема № 2. (8 ч.)Подачи и удары по теннисному мячу.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил подач и ударов по настольному мячу.

Практика: Отрабатывать навыкиподачи мяча: «маятник», «челнок»; удары по теннисному мячу: «толчок»; «подрезка»; «накат»; «топ-спин» сверхкрученый удар. Учебная игра.

Тема № 3. (15 ч.)Техника приема мяча.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение техники приема теннисного мяча.

Практика: Отрабатывать технику приёма «кручёная свеча»; совершенствовать технику приёма плоский удар.Учебная игра. Соревнование. Зачет.

Модуль №5. Тактика игры.

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

Задачи:

- 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.
- 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;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Тема № 1. (4 ч.) Тактика приема и подачи мяча в нападении.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение подач ударом и подачи мяча в нападении.

Практика: Отрабатывать навыки подач ударом, подачи мяча в нападении;
обучение технико-тактическим действиям при атакующих, защитных и подготовительных ударов. Учебная игра.

Тема № 2. (4 ч.) Удары, отличающиеся по длине и высоте полета мяча

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении ударов, отличающихся по длине и высоте полета мяча.

Практика: Отрабатывать навыки тактических действий при выполнении ударов, отличающихся по длине и высоте полета мяча.Учебная игра.

Тема № 3. (4 ч.) Подачи

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении подачи

Практика: Отрабатывать навыки тактических действий при выполнении подачи. Учебная игра

Тема № 4. (4 ч.) Одиночные, промежуточные и многократно повторяемые удары.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении ударов.

Практика:Обучение тактикеодиночных, промежуточных и многократно повторяемых ударов.Учебная игра.

Тема № 5. (5 ч.)Атакующие удары.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении атакующего удара.

Практика: Отрабатыватьнавыковизавершающего удара; удара по «свече»; контратакующего удара, заторможенного укороченного удара. Зачет.

Модуль №6Контрольные игры и соревнования.

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

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Тема № 1. (10 ч.).Парные игры.Игра защитника против атакующего.Игра атакующего против защитника.Игра атакующего против атакующего.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика: Закрепление навыков игры.Учебная игра.

Тема № 2. (12 ч.)Контрольные игры. Соревнования.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Закрепление навыков игры в защите и нападении.

Практика: Отрабатывать технику игры в защите и нападении. Контрольные игры.Соревнование.

1.4. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Дети должны уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя
- владеть тактикой нападения и защиты;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- самостоятельно применять все виды перемещения;
- самостоятельно осуществлять практическое судейство игры в теннис;
- вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- уметь управлять своими эмоциями;
- организовывать соревнования в группе, в школе;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Должны быть сформированы:

- навыки правильно распределять свою физическую нагрузку;
- навыки технической подготовки теннисиста;
- навыки хвата теннисной ракетки
- навыки передвижения теннисиста
- навыки основных видов вращения мяча
- навыки подачи мяча: «маятник», «челнок»
- навыки удара по теннисному мячу:
  - удар без вращения – «толчок»
  - удар с нижним вращением – «подрезка»
  - удар с верхним вращением – «накат»
  - удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.
- навыки подачи:
  - по диагонали;
  - «восьмерка»;
  - в один угол стола;
  - по подставке справа;
  - по подрезке справа;
  - топ спин справа по подрезке справа;
  - топ спин слева по подрезке слева;
  - «веер»;
  - «бумеранг»

2. Комплексорганизационно-педагогическихусловий.

2.1. <u>Условия реализации программы.</u>

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при реализации программы.

- Принцип развития. Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе

учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.

- Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «житейское» развитие.
- Принцип креативности. В соответствии со сказанным ранее необходимо переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- Принцип индивидуальности. Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога

Занятия проводятся по группам в спортивном зале. Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия. Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного занятия спортом, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, уровень упражнений усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в спортивной секции и только потом переходить к целенаправленному формированию определенных умений и навыков.

2.2. Формы контроля.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- анкетирование родителей (2раза в год)
- товарищеские встречи;
- участие в школьных и районных соревнованиях.

2.3. Оценочные материалы.

Главным экспертом в оценке личностного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, товарищеских и календарных играх, которые проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для анкетирования родителей разработана анкета, которая представлена в приложении данной программы

2.4. Методические материалы.

2.4.1. Методы обучения:

По способу организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);

- наглядный (просмотр видеоматериалов);

- практический (выполнение заданий)

- фронтальный, круговой;

- метод целостного упражнения;

- метод подводящих упражнений

2.4.2. Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,
- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая;
- подгрупповая;
- коллективно-групповая;
- в парах.

2.4.3. Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения);
- упражнения в парах;
- тренировки;
- учебная игра;
- практические занятия.

Подготовка юного теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале

технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.4.4. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации подвижных игр с теннисным мячом.
- Инструкции по охране труда.

Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

3. Список литературы.

1. Ю.П. Байгулов Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
3. А.М. Шлемин "Физкультурно-оздоровительная работа в школе". Пособие для учителей. Москва, "Просвещение", 19971
4. Газеты "Спорт в школе"
5. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" .
6. В.П. Горшков, В.П. Воронкин и А.Н. Мальцева "Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области". Челябинск: ЧИПКРО, 1994 г.
7. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
11. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
15. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Приложение 1.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок в этом учебном году посещал спортивную секцию «Настольный теннис» . С целью изучения вашего мнения и улучшения деятельности работы спортивной секции предлагаем вам ответить на следующие вопросы:

1. Изменилось ли поведение вашего ребенка и как?
2. Как он реагирует на обиды, проявляет ли озлобленность?
3. Настойчив или пассивен во взаимоотношениях с окружающими?
4. Есть ли у вашего ребенка друзья в группе?
5. Стремиться ли он к самостоятельности?
6. Много ли времени ребенок проводит дома?
7. Есть ли у ребенка устойчивые интересы (рисование, музыка и т.д.)?
8. Рассказывает ли ваш ребенок о том, что происходит на занятиях в спортивной секции?
9. Нравятся ли ребенку принимать участие в соревнованиях?
10. Как ведет себя ребенок дома перед соревнованиями?
11. Ваши пожелания относительно работы спортивной секции.

Спасибо за сотрудничество.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.	1		
2.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис», сведения об истории возникновения, развитие игры.	1		
3.	Классификация технических приемов. Знакомство с инвентарем. Правила игры в настольный теннис.	1		
4.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1		
5.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1		
6.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		
7.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		
8.	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
9.	Передвижение игрока скрестными шагами.	1		
10.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		
11.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		
12.	Обучение техники подачи прямым ударом.	1		
13.	Обучение техники подачи прямым ударом.	1		
14.	Учебная игра с элементами подач.	1		
15.	Учебная игра с элементами подач.	1		
16.	Обучение техники удара «толчок» слева и справа.	1		
17.	Обучение техники удара «толчок» слева и справа.	1		
18.	Совершенствование техники удара «толчок» слева и справа в игре.	1		
19.	Совершенствование техники удара «толчок» слева и справа в игре.	1		
20.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		
21.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		
22.	Соревнование в подгруппах.	1		
23.	Соревнование в подгруппах.	1		
24.	Совершенствование техники передвижения в игре, техника подач.	1		
25.	Совершенствование техники передвижения в игре, техника подач.	1		
26.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1		
27.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1		
28.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1		
29.	Обучение техники удара «накат» слева.	1		
30.	Обучение техники удара «накат» слева.	1		
31.	Обучение техники удара «накат» справа.	1		
32.	Обучение техники удара «накат» справа.	1		
33.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
34.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
35.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
36.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
37.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
38.	Контрольные игры. Соревнования.	1		

39.	Занятие на совершенствование подач, толчков, накатов.	1		
40.	Занятие на совершенствование подач, толчков, накатов.	1		
41.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре настольный теннис.	1		
42.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре настольный теннис.	1		
43.	Применение «подставки» в игре.	1		
44.	Применение «подставки» в игре.	1		
45.	Изучение техники выполнения «подставки» слева	1		
46.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1		
47.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1		
48.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1		
49.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		
50.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		
51.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1		
52.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1		
53.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1		
54.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1		
55.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1		
56.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1		
57.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывании на столе.	1		
58.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывании на столе.	1		
59.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
60.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
61.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1		
62.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1		
63.	Изучение технического приёма «свеча».	1		
64.	Изучение технического приёма «свеча».	1		
65.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		
66.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		
67.	Учебная игра для совершенствования технических элементов.	1		
68.	Учебная игра для совершенствования технических элементов.	1		
69.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов	1		
70.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов	1		
71.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
72.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
73.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1		
74.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1		
75.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1		
76.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1		
77.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1		
78.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1		

79.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
80.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
81.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1		
82.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1		
83.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1		
84.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1		
85.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1		
86.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1		
87.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1		
88.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1		
89.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1		
90.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1		
91.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1		
92.	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	1		
93.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).			
94.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1		
95.	Подача справа и слева. Учебная игра.	1		
96.	Подача справа и слева. Учебная игра.	1		
97.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1		
98.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов.	1		
99.	Контрнакат справа из средней зоны.	1		
100.	Сдача контрольных упражнений по выполнению технических элементов в настольном теннисе.	1		
101.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
102.	Итоговое занятие.	1		