

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СТРОИТЕЛЬСТВА»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
ГБУ КО ПОО «КИТиС»
Протокол № 9
от « 28 » Июль 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ КО ПОО «КИТиС»
М.А. Пашковский
« 28 » Июль 2023г.



«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
Бондарец В.С.
« 28 » Июль 2023г.



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

возраст обучающихся: 15-23 года
срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
Чертищев Владимир Александрович
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить знания в области физической культуры и спорта;
- углубить и расширить знания об истории и развитии настольного тенниса в России и за рубежом;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.
- научить правильно регулировать физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовать укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию;
- развить двигательные способности;
- развить внимание, координацию движений, пространственное ориентирование.

Воспитательные:

- способствовать гармоничному физическому и психическому развитию обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни, как средства профилактики аддиктивного поведения подростков;
- воспитать силу воли обучающихся посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитать твёрдость характера, оптимизма, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- обеспечить удовлетворение потребности в общении, эмоционального контакта с другими обучающимися и взрослыми, возможность проявления разносторонних эмоций и чувств.

Программа строится на многообразии форм и методов работы. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся,

возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Курс дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы состоит из нескольких этапов:

- спортивно-оздоровительного этапа. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

Задачи этапа: привлечь и заинтересовать детей настольным теннисом с учётом индивидуальных особенностей развития; заинтересовать и вовлечь детей в объединение по настольному теннису.

- учебно-тренировочный этап. Наблюдение за воспитанниками во время игры. Составление стратегии обучения методам и приёмам ведения игры по настольному теннису. Включение в методику проведения занятий коррекционно-оздоровительных упражнений. Приобретение необходимых теоретических и практических знаний. Задача этапа: тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

- этап спортивного совершенствования. Воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий.

Задача этапа: участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства.

Новизну программы определяет спортивно-прикладное назначение, которое обеспечивает участие обучающихся в Областных Молодежных играх Калининградской области.

Актуальность программы обусловлена рядом объективных факторов, таких как материальная доступность, высокие коммуникативные возможности, простота в обучении данному виду спорта, и обеспечивает эффективное физическое воспитание и всестороннее физическое развитие.

Педагогическая целесообразность продиктована необходимостью предотвращения гиподинамии у первокурсников в период адаптации к новому режиму учебного процесса колледжа (пары вместо уроков), большим учебным нагрузкам. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис», обеспечивает удовлетворение потребностей обучающихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности - интеграция в ОПОП колледжа (баллы, приобретенные за посещение объединения и участие в соревнованиях, засчитываются на уроках физкультуры).

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 15-17 года.

Срок реализации программы: 9 месяцев, объем программы: 136 часов.

Формы занятий: очно.

Обучение в объединении осуществляется в групповой и индивидуальной формах: тренировки, соревнования, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований и участие в них.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности набора: группа/группы комплектуется (-ются) в количестве не менее 10 человек, без разделения по половому признаку. Программа реализуется для обучающихся ГБУ КО ПОО «КИТиС».

Планируемые результаты освоения программы:

Обучающиеся

будут знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- основы техники настольного тенниса;
- все нормативы по общей физической подготовке;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований и правила судейства;

будут уметь:

- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

- играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;

- провести специальную разминку для теннисиста;
- применять спортивные и медицинские знания;
- оставить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

смогут:

- участвовать в районных и областных соревнованиях;
- продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- продемонстрировать навыки по соревновательной деятельности.

Способом проверки результативности обучения являются мониторинги (вводный, промежуточные, итоговый), которые осуществляется в соответствии с нормативами, приводимыми в Методических рекомендациях.

Формы подведения итогов, механизм оценивания образовательных результатов:

- зачет (сдача контрольных нормативов);
- показательные соревнования обучающихся в формате ежегодного спортивного мероприятия «SPORT-фест».

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал колледжа и комната отдыха в общежитии.

Инвентарь для проведения занятий:

- набор для настольного тенниса - 4 шт.
- стол для настольного тенниса - 1 шт.
- гимнастические скамейки - 1 шт.
- скакалки гимнастические - 15 шт.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы.

1. Дидактические материалы:

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

2. Общие методические рекомендации.

Настольный теннис - спортивная игра, которая сочетает в себе элементы различных видов спорта, а также требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис» предусматривает подготовку воспитанников к соревнованиям, удовлетворяет потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, способствует обеспечению физического, психического и нравственного здоровья.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения подростков к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого - к сложному, от известного - к неизвестному».

Методы организации занятия в секции «Настольный теннис».

1) Методы практико-ориентированной деятельности:

- упражнения;
- тренировка;
- соревнования;

2) Словесные методы обучения:

- объяснение;
- рассказ;
- беседа;

3) Метод наблюдения;

4) Метод игры;

В программе используется как традиционная технология спортивных занятий, так и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре. По всем базовым темам программы имеются специальные **комплексы развивающих и обучающих упражнений**:

- разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности;

- специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- система упражнений для освоения тенниса;
- спортивные развивающие игры;

- комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированию движений;

- методы сплочения спортивного коллектива;
- участие в спортивных соревнованиях;

- образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;

- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;

- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья. Для того чтобы студенты могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых обучающиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния. Большое внимание на занятиях настольным теннисом уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик. В первую очередь, подростков учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно. Далее студенты осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса. На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

С первого соревнования сами обучающиеся должны участвовать в судействе. После того как студенты овладеют основами техники и тактики игры, им необходимо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем их трех партий. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту участников.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в секции, теплему доброжелательному климату.

Обучающимся 3-4 курсов колледжа преподают методические основы проведения физкультурных занятий со студентами младших курсов. В процессе занятий студенты приобретают навыки психологической подготовки, обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы - «от простого - к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в образовательную программу.

1.1. Теория (лекция): «История настольного тенниса в России и за рубежом» (просмотр презентации). Настольный теннис в колледже, городе, области. Успехи российских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях. Настольный теннис в программе Олимпийских игр.

1.2. Практика: Входной мониторинг (пробные соревнования).

2. Вводное занятие.

2.1. Практика (тренировка): Упражнения по тактической подготовленности.

2.2. Теория (лекция): Правила поведения в объединении, знакомство, требования техники безопасности на занятиях, правила пожарной безопасности.

2.3. Практика (тренировка): Контрольные упражнения.

3. Правила игры в настольном теннисе.

3.1. Теория (лекция): Изучение основных правил игры, круговая система соревнований, стыковые игры.

3.2. Практика (соревнования-практикум): Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий

3.3. Теория (лекция): Олимпийская система соревнований. Просмотр фрагментов различных матчей.

3.4. Практика: Ознакомление и выполнение общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц, туловища и ног.

3.5. Теория: Промежуточный мониторинг (тест по теме: «Правила игры в настольном теннисе»).

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4.1. Теория (лекция): Строение организма. Органы пищеварения и выделения. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

4.2. Практика (тренировка): Упражнения по тактической подготовленности.

4.3. Теория (лекция): Режим спортсмена. Режим дня. Режим питания и питьевой режим.

4.4. Теория (лекция): Гигиена спортсмена. Гигиена сна. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Гигиена мест занятий/

4.5. Теория (лекция): Врачебный контроль. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

4.6. Практика (урок-практикум): Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

4.7. Практика (тренировка): Контрольные упражнения

4.8. Теория (лекция): Закаливание организма. Естественные факторы природы как средства закаливания организма.

4.9. Теория: Промежуточный мониторинг (деловая игра «Готовим спортсмена к соревнованиям»).

5. Общеразвивающие упражнения без предметов.

5.1. Теория (лекция): Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

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

5.3. Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

6. Общеразвивающие упражнения с предметами.

6.1. Практика: Скакалка - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

6.2. Практика: Упражнения с гантелями (1-2 кг.) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

6.3. Практика: Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

7. Специальные упражнения.

7.1. Практика: Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки.

7.2. Практика: Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

7.3. Практика: Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

7.4. Практика: Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

7.5. Практика: Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

8. Основы техники и тактики игры.

8.1. Теория (лекция): Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

8.2. Практика (урок-практикум): Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

8.3. Практика (урок-практикум): Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

8.4. Практика: Промежуточный мониторинг (демонстрационный зачет по теме: «Основы техники и тактики игры»).

9. Техника и тактика одиночных встреч.

9.1. Теория (лекция): Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры.

9.2. Практика (урок - практикум): Анализ соревнований на предмет использования тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

9.3. Практика (тренировка): Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева.

10. Техника и тактика парных встреч.

10.1. Теория (лекция): Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Важность подбора партнеров для парных игр.

10.2. Практика (тренировка): Тактика игроков в смешанных парных играх.

10.3. Теория (урок-тренинг): Тренинг формирования эмпатийности между партнерами по игре.

10.4. Практика (тренировка): Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами.

10.5. Теория: Промежуточный мониторинг (демонстрационный зачет).

11. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

11.1. Практика (тренировка): Игры с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

11.2. Практика (тренировка): Удары. Толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками» слева без вращения мяча; «накат» слева против «подставки» без вращения мяча; то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

11.3. Практика (тренировка): Сочетание ударов. Удары «накат» слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

11.4. Практика (тренировка): Игры на счет (тренировочные). Нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения; парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование.

11.5. Практика (тренировка): Способы игры. Правильная хватка ракетки. Исходные при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

11.6. Практика: Промежуточный мониторинг (демонстрационный зачет по теме «Тактика нападения и защиты в одиночных играх»).

12. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.

12.1. Теория (лекция): Современные тенденции в развитии игры, анализ новейших способов игры.

12.2. Теория (лекция): Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры

12.3. Практика: Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста.

12.4. Практика: Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из 1,3, 5, 7, партий с форами, свободная игра.

12.5. Практика: Промежуточный мониторинг (соревнования по выполнению наибольшего количества ударов в серии).

13. Методика обучения.

13.1. Теория: Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры, обучение сложным подачам, совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

13.2. Теория: Методы тренировки ударов, сложных подач. Занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

14. Оборудование и инвентарь.

14.1. Практика: Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

15. Психологическая подготовка спортсмена.

15.1. Теория: Тренинг по самопознанию, контролю и переживанию эмоций.

15.2. Теория: Психологический настрой на соревнование. Освоение техники аутотренинга.

15.3. Теория: Методика самоконтроля в соревнованиях.

16. Судейская практика.

16.1. Теория: Судейство соревнований.

16.2. Практика: Организация соревнований в колледже (среди студентов и преподавателей), районе.

16.3. Практика: Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе выбывания после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

16.4. Практика: Промежуточный мониторинг «сдача правил игры на значок «судья по спорту».

17. Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.

17.1. Практика: Сдача контрольных нормативов по программе.

17.2. Теория (урок-чаепитие).

18. Посещение городских, областных и всероссийских соревнований.

19. Подготовка и участие в городских и областных соревнованиях.

Учебный план

| № п/п | Название тем | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|--------------|---|---------------|-----------------|--------------|--|
| 1. | Введение в образовательную программу | 2 | 2 | 4 | Пробные соревнования |
| 2. | Вводное занятие | 2 | 2 | 4 | Контрольные упражнения |
| 3. | Правила игры в настольном теннисе | 4 | 2 | 6 | Тест по теме «Правила игры в настольном теннисе» |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 6 | 4 | 10 | Деловая игра «Готовим спортсмена к соревнованиям») |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|----|--|
| 5. | Общеразвивающие упражнения без предметов | 2 | 2 | 4 | Контрольные упражнения |
| 6. | Общеразвивающие упражнения с предметами | 0 | 6 | 6 | Контрольные упражнения |
| 7. | Специальные упражнения | 0 | 10 | 10 | Соревнования |
| 8. | Основы техники и тактики игры | 2 | 4 | 6 | Демонстрационный зачет по теме «Основы техники и тактики игры») |
| 9. | Техника и тактика одиночных встреч | 2 | 2 | 4 | Контрольные упражнения |
| 10. | Техника и тактика парных встреч | 4 | 4 | 8 | Демонстрационный зачет |
| 11. | Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх | 0 | 6 | 6 | Демонстрационный зачет по теме «Тактика нападения и защиты в одиночных играх») |
| 12. | Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры | 2 | 4 | 6 | Соревнования по выполнению наибольшего количества ударов в серии). |
| 13. | Методика обучения | 2 | 0 | 2 | Контрольные упражнения |
| 14. | Оборудование и инвентарь | 0 | 4 | 4 | Практика |
| 15. | Психологическая подготовка спортсмена | 6 | 0 | 6 | Тренинг |
| 16. | Судейская практика | 2 | 4 | 6 | Сдача правил игры на значок «судья по спорту» |
| 17. | Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы | 2 | 2 | 4 | Сдача контрольных нормативов по программе |
| 18. | Посещение городских, областных и всероссийских соревнований | 0 | 20 | 20 | Соревнования |
| 19. | Подготовка и участие в городских и | 0 | 20 | 20 | Подготовка к соревнованиям |

| | | | | | |
|---------------|----------------------------|-----------|-----------|------------|--|
| | областных соревнованиях | | | | |
| Итого: | | 38 | 98 | 136 | |

Календарный тематический график

| № занятия | Наименование темы | Дата | |
|-----------|--|------|------|
| | | план | факт |
| 1. | «История настольного тенниса в России и за рубежом» (просмотр презентации). Настольный теннис в колледже, городе, области. Успехи российских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. | | |
| 2. | Входной мониторинг (пробные соревнования). | | |
| 3. | Упражнения по тактической подготовленности. | | |
| 4. | Правила поведения в объединении, знакомство, требования техники безопасности на занятиях, правила пожарной безопасности. | | |
| 5. | Контрольные упражнения. | | |
| 6. | Изучение основных правил игры, круговая система соревнований, стыковые игры. | | |
| 7. | Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий. | | |
| 8. | Олимпийская система соревнований. Просмотр фрагментов различных матчей. | | |
| 9. | Ознакомление и выполнение общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц, туловища и ног. | | |
| 10. | Промежуточный мониторинг (тест по теме: «Правила игры в настольном теннисе»). | | |
| 11. | Строение организма. Органы пищеварения и выделения. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей. | | |
| 12. | Упражнения по тактической подготовленности. | | |
| 13. | Режим спортсмена. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 14. | Гигиена спортсмена. Гигиена сна. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Гигиена мест занятий. | | |
| 15. | Врачебный контроль. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. | | |
| 16. | Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. | | |
| 17. | Контрольные упражнения. | | |
| 18. | Закаливание организма. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. | | |
| 19. | Промежуточный мониторинг (деловая игра «Готовим спортсмена к соревнованиям»). | | |
| 20. | Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. | | |
| 21. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. | | |
| 22. | Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. | | |
| 23. | Скакалка - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. | | |
| 24. | Упражнения с гантелями (1-2 кг.) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. | | |
| 25. | Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности. | | |
| 26. | Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. | | |
| 27. | Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. | | |
| 28. | Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. | | |
| 29. | Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. | | |
| 30. | Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса. | | |
| 31. | Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. | | |
| 32. | Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. | | |
| 33. | Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». | | |
| 34. | Промежуточный мониторинг (демонстрационный зачет по теме: «Основы техники и тактики игры») | | |
| 35. | Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. | | |
| 36. | Анализ соревнований на предмет использования тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. | | |
| 37. | Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. | | |
| 38. | Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Важность подбора партнеров для парных игр. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 39. | Тактика игроков в смешанных парных играх. | | |
| 40. | Тренинг формирования эмпатийности между партнерами по игре. | | |
| 41. | Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. | | |
| 42. | Промежуточный мониторинг (демонстрационный зачет). | | |
| 43. | Игры с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз. | | |
| 44. | Удары. Толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками» слева без вращения мяча; «накат» слева против «подставки» без вращения мяча; то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа. | | |
| 45. | Сочетание ударов. Удары «накат» слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. | | |
| 46. | Игры на счет (тренировочные). Нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения; парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. | | |
| 47. | Способы игры. Правильная хватка ракетки. Исходные при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | | |
| 48. | Промежуточный мониторинг (демонстрационный зачет по теме «Тактика нападения и защиты в одиночных играх»). | | |
| 49. | Современные тенденции в развитии игры, анализ новейших способов игры. | | |
| 50. | Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. | | |
| 51. | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 52. | Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из 1,3, 5, 7, партий с форами, свободная игра. | | |
| 53. | Промежуточный мониторинг (соревнования по выполнению наибольшего количества ударов в серии). | | |
| 54. | Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры, обучение сложным подачам, совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. | | |
| 55. | Методы тренировки ударов, сложных подач. Занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. | | |
| 56. | Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений. | | |
| 57. | Тренинг по самопознанию, контролю и переживанию эмоций. | | |
| 58. | Психологический настрой на соревнование. Освоение техники аутотренинга. | | |
| 59. | Методика самоконтроля в соревнованиях. | | |
| 60. | Судейство соревнований. | | |
| 61. | Организация соревнований в колледже (среди студентов и преподавателей), районе. | | |
| 62. | Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе выбывания после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований. | | |
| 63. | Промежуточный мониторинг «сдача правил игры на значок «судья по спорту». | | |
| 64. | Сдача контрольных нормативов по программе. | | |
| 65. | Подведение итогов. | | |
| 66. | Посещение городских, областных и всероссийских соревнований. | | |
| 67. | Посещение городских, областных и всероссийских соревнований. | | |
| 68. | Подготовка и участие в городских и областных соревнованиях. | | |

Список литературы.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
 3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".
- Для педагога дополнительного образования:
8. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005г.
 9. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002г.
 10. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., 2008г.
 11. Барстоу Дж. Уроки тенниса. - Л.: Ленинградский издатель, 2004г.
 12. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989г.
 13. Барчукова Г.В, Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М, 2006г.
 14. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. - М.: Просвещение, 2018г.
 15. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988г. - 26 мая.
 16. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры М., 1974г.
 17. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. - М.: ТиПФК, 1983г., № 10.

18. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. - Кишинев: Картя Мандовенянска, 1973г. - 96с.

19. Кондратьева Г.А., Шокин А.Н. Теннис в спортивных школах. - М.: Агриус, 2013г.

Для обучающихся и родителей:

20. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе - М., 1999г.

21. Лот Ж.-П. Теннис за три дня. - М.: Просвещение, 1975г.

22. Малов Ю.А. Спектакль на траве. - М., 2008г.

23. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. - М.: ВИСПО, 1988г.

24. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. - М.: Советский спорт, 2000г.

25. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №12. - С. 10-12.

26. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989г. - 73с.

27.Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. - М., 1988г. - 243с.

Нормативы по технической подготовленности.

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | Оценка |
|--------------|--|---------------------------|-----------------------------|
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | хорошо удовлетворительно |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 85-65 | хорошо удовлетворительно |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | хорошо удовлетворительно |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | хорошо удовлетворительно |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | хорошо удовлетворительно |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 02 и более от 15 до 19 | хорошо удовлетворительно |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 02 и более от 15 до 19 | хорошо удовлетворительно |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от до 8 | хорошо удовлетворительно |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | хорошо удовлетворительно |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | хорошо удовлетворительно |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | хорошо удовлетворительно |

Нормативы по тактической подготовленности.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с.) | Бег на 30 м (не более 5,9 с.) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (не менее 15 раз) |
| | Прыжки через скакалку за 30 с. (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с. (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см.) |
| | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м.) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м.) |

Правила выполнения контрольных упражнений.

1.«Прыжок вверх с места толчком двух ног». Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув руку вверх. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен выполняет прыжок как можно выше и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.

2. «Прыжок в длину с места толчком двух ног». Спортсмен выполняет прыжок от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.

3. «Челночный бег». Максимально быстро пробежать необходимый отрезок в направлении вправо-влево.

4. «Подтягивание на перекладине». У юношей принимается по общепринятой методике. Девушки выполняют подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Исходное положение: вис, лежа, на прямых руках, хватом сверху на ширине плеч. По команде испытуемый сгибает руки до касания подбородком перекладины.

Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.

5. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Исходное положение: упор - лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.

6. «Ловля палки». Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия.

7. «Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки» (количество раз в минуту).

8. «Комплекс упражнений»: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту).

