

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1

от «01» 09 2019г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Сергачев Н.А./

«01» 09 2019г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Л.О.Сергачева/

Приказ № 133-09

от «01» 09 2019г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный теннисист»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Кирсанов Ж.Г., Кильдюшов В.В.,
Лебедев А.Н.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный теннисист» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный теннисист»- документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Актуальность программы состоит в том, что реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста качественно обучаться начальным навыкам настольного тенниса.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы : : Создание условий для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Популяризация здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Изучение техники и тактики игры в теннис
- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- развивать совершенствование навыков и умений игры
- формировать интерес к занятиям настольного тенниса

Воспитательные :

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание организаторских навыков судейских и инструкторских навыков.
- Воспитание патриотизма, чувства ответственности

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>проявление</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по настольному теннису <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать указания тренера, налаживать контакты с товарищами на занятиях и соревнованиях 	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальные знания истории развития настольного тенниса в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в настольном теннисе и

<p>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</p> <p>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>- соблюдать правила игры.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>- ставит цель при игре</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</p> <p>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p>	<p>пинг-понге.</p> <p>- технические приемы игры</p> <p>- общие правила соревнований по настольному теннису;</p> <p>Должен уметь:</p> <p>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</p> <p>- играть с соблюдением основных правил;</p> <p>- участвовать в соревновательной деятельности.</p>
--	--	---

Возраст обучающихся программы: 7-18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Программа «Юный теннисист» несет в себе ознакомительный уровень освоения знаний по настольному теннису и помогает обучающимся развивать свои физические способности.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний .

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

и средства:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

1. Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей «Основы пинг-понга», «Основы настольного тенниса», «Техника и тактика игры в настольный теннис».

Учебный план ДООП «Юный теннисист»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы пинг-понга»	28	3	25
2.	«Основы настольного тенниса»	28	3	25
3.	«Техника и тактика игры в настольный теннис»	70	6	64
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Основы пинг-понга» (28 часов)

Задачи:

Обучающие

- обучение правилам игры в пинг-понг
- освоить технику простых подач и ударов
- обучение правильному выполнению физических упражнений

Развивающие

- формирование интереса к занятием настольным теннисом
- развитие физических качеств быстрота, сила, ловкость
- развитие координационных способностей

Воспитательные

- Воспитание судейских навыков.
- Воспитание патриотизма, чувства ответственности и коллективизма

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила игры в пинг-понг и отличие от настольного тенниса;
- историю развития пинг-понга;
- технические приемы в пинг-понге;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Будут уметь:

- проводить разминку для теннисиста;
- овладевать простейшими приемами техники пинг-понга;
- овладевать основами судейства в теннисе;
- Овладеют навыками общения в коллективе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебно-тематический план модуля «Основы пинг-понга»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	3			3
Введение в программу. Вводный инструктаж	0,5	0,5		0,5
Исторические сведения и данные о пинг-понге.	0,5		0,5	0,5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5		0,5
Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры	0,5		0,5	0,5
Правила игры и их организация	1	0,5	0,5	1
Итого часов:	3	1,5	1,5	3
2. Практическая подготовка	25			25
ОФП:	7	3,5	3,5	7
- общеразвивающие упражнения;	2	1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1,5	1,5	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1	1	2
СФП:	4	2	2	4
- упражнения на развитие внимания	2	1	1	2
- упражнения на развитие быстроты	1	0,5	0,5	1
- упражнения на развитие прыжковой ловкости;	1	0,5	0,5	1
Техническая подготовка	10	5	5	10
- подачи	3	1,5	1,5	3
- удары	3	1,5	1,5	3
-игра в подачи	4	2	2	4
Тактическая подготовка	3	1	2	3
Тактика защиты	2	1	1	2
Тактика нападения	1	0,5	0,5	1

Итого часов:	24	11,5	12,5	24
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	1		1
Итого часов:	25			
Всего часов:	28	14	14	28

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5						3
Общая физическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1					7
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
Техническая подготовка	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1					10
Тактическая подготовка			0,5	0,5	1			1					3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1												1
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5				28

Модуль «Основы настольного тенниса» (28 часа)

Задачи:

Обучающие

-обучение правилам игры в настольный теннис

- освоить технику простых подач и ударов
- обучение правильному выполнению физических упражнений

Развивающие

- формирование интереса к занятием настольным теннисом
- развитие физических качеств быстрота, сила, ловкость
- развитие координационных способностей

Воспитательные

- Воспитание судейских навыков.
- Воспитание патриотизма, чувства ответственности и коллективизма

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила игры в настольный теннис;
- историю развития настольного тенниса;
- технические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Будут уметь:

- проводить разминку для теннисиста;
- овладевать простейшими приемами техники настольного тенниса;
- овладевать основами судейства в теннисе;
- Овладеют навыками общения в коллективе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебно-тематический план модуля «Основы настольного тенниса»

Содержание занятий	Кол-во часов	ноябрь	декабрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	3			3
Введение в программу. Вводный инструктаж	0,5	0,5		0,5
Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса	0,5		0,5	0,5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5		0,5
Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры	0,5		0,5	0,5
Правила игры и их организация	1	0,5	0,5	1

Итого часов:	3	1,5	1,5	3
2. Практическая подготовка	25			25
ОФП:	7	3,5	3,5	7
- общеразвивающие упражнения;	2	1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1,5	1,5	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1	1	2
СФП:	4	2	2	4
- упражнения на развитие внимания	2	1	1	2
- упражнения на развитие быстроты	1	0,5	0,5	1
- упражнения на развитие прыжковой ловкости;	1	0,5	0,5	1
Техническая подготовка	10	5	5	10
- подачи	3	1,5	1,5	3
- удары	3	1,5	1,5	3
-игра в подачи	4	2	2	4
Тактическая подготовка	3	1	2	2
- тактика защиты	2	1	1	2
-тактика нападения	1	0,5	0,5	1
Итого часов:	24	11,5	12,5	24
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	1		1
Итого часов:	25	12,5	12,5	25
Всего часов:	28	14	14	28

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5						3
Общая физическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1					7
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
Техническая подготовка	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1					10
Тактическая подготовка			0,5	0,5	1			1					3

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурны х мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленно сти обучающихся)	1												1
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5					28

Модуль «Техника и тактика игры в настольный теннис» (70 часов)

Образовательные:

- Изучение техники и тактики игры в теннис
- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- развивать совершенствование навыков и умений игры
- формировать интерес к занятиям настольного тенниса

Воспитательные :

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание организаторских навыков судейских и инструкторских навыков.
- Воспитание патриотизма, чувства ответственности

Результаты подготовки обучающихся по модулю

Будут знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- технические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладевать различными приемами техники настольного тенниса;
- овладевать основами судейства в теннисе;
- Овладеют навыками общения в коллективе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении

Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика игры в настольный теннис»»

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	Март	апрель	май	всего
1. Теоретическая подготовка:	6						6
Правила Т.Б., ППБ, охраны труда при занятиях настольным теннисом.	0,5	0,5					0,5
Особенности выполнения различных упражнений в настольном теннисе.	2,5	1	0,5		0,5	0,5	2,5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм	1		0,5		0,5		1
Оборудование и инвентарь для игры	1	0,5		0,5			1
Стили игры в настольный теннис. Лучшие теннисисты Мира.	1			0,5	0,5		1
Итого часов:	6	2	1	1	1,5	0,5	6
2. Практическая подготовка							
ОФП:	20	4	4	4	4	4	20
- общеразвивающие упражнения;	7	2	2	1	1	1	7
-упражнения на развитие координации;	7	1	1	2	1	2	7
- упражнения на развитие скорости;	6	1	1	1	2	1	6
СФП:	12	2	4	3	3		12
- упражнения на развитие внимания	4	1	1	1	1		4
- упражнения на развитие быстроты	4	1	2	1			4
- упражнения на развитие прыжковой ловкости;	4		1	1	2		4
Техническая подготовка	26	5	5	6	5	5	26
Техника подачи «маятник»		1			0,5		

Техника удара «подставка» справа		1			0,5		
Техника удара «подставка» слева		1			0,5		
Техника подачи прямым ударом		1			0,5		
Техника выполнения подачи «веер» справа		0,5			0,5		
Техника выполнения подачи «веер» слева		0,5			0,5		
Техника выполнения удара «справа			1		0,5		
Техника выполнения удара «срезка» слева.			1		0,5	0,5	
Техника выполнения удара «подрезка» справа			1		0,5	0,5	
Техника выполнения удара «подрезка» слева			1		0,5	0,5	
Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева.			1			0,5	
Техника выполнения удара «накат» справа.				1		0,5	
Техника выполнения удара «накат» слева.				1		0,5	
Техника выполнения удара «подкрутка» справа				1		0,5	
Техника выполнения удара «подкрутка» слева				1		0,5	
Игры с применением всех технических ударов и подач				2		1	
Тактическая подготовка	2	1				1	2
- техника защиты;	1	1					1
-техника нападения	1					1	1
Итого часов:	60	12	13	13	12	10	60
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4				0,5	3,5	4
Итого часов:	70	14	14	14	14	14	70

Всего часов: | | | | | | | | | |

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы																				Всего
	Всего																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5			6
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
Специальная физическая подготовка		1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5					12
Техническая подготовка	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	26
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	1				0,5									0,5			1	1	1	1	6
Всего	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	70

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Введение в программу. Вводный инструктаж.

Исторические сведения и данные о развитии пинг-понга.

Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса

Краткие сведения о строения и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена и режим дня спортсмена.

Оборудование и инвентарь для игры

Правила игры и их организация

Стили игры в настольный теннис. Лучшие теннисисты Мира.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для и рук плечевого пояса; упражнения, выполняющимися на месте и в движении; упражнениями для мышц шеи; упражнениями для туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с сопротивлением; упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Техническая подготовка

- Тема 1т. Техника подачи «маятник»
 Тема 2т. Техника удара «подставка» справа
 Тема 3т. Техника удара «подставка» слева.
 Тема 4т. Техника подачи прямым ударом.
 Тема 5т. Техника выполнения подачи «веер» справа.
 Тема 6т. Техника выполнения подачи «веер» слева.
 Тема 7т. Техника выполнения удара «справа».
 Тема 8т. Техника выполнения удара «срезка» слева.
 Тема 9т. Техника выполнения удара «подрезка» справа.
 Тема 10т. Техника выполнения удара «подрезка» слева.
 Тема 11т. Техника выполнения удара «подставка».
 Тема 12т. Техника выполнения удара «накат» справа.
 Тема 13т. Техника выполнения удара «накат» слева.
 Тема 14т. Техника выполнения удара «подкрутка» справа.
 Тема 15т. Техника выполнения удара «подкрутка» слева.
Тема 16т. Игры с применением всех технических ударов и подач
 Контрольные испытания. Участие в районных соревнованиях
 ,турнирах

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

Контрольные испытания. Участие в районных соревнованиях ,турнирах

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
 - рулетка 3 м.- 1штука,
 - секундомер,
 - свисток,
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся теннисистов плакаты .
 - Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
 - Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,

- комната для переодевания;
- столы для настольного тенниса
- ракетки,
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- сетки для настольного тенниса
- конусы

Информационное обеспечение:

6. Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2012.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2009. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2013.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 2013.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

5.Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:										
Введение в программу. Вводный инструктаж	0,5									0,5
Исторические сведения и данные о пинг-понге.		0,5								0,5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм	0,5									0,5
Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры		0,5								0,5
Введение в программу. Вводный инструктаж	0,5	0,5								
Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса			0,5							0,5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм				0,5						0,5
Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры			0,5							0,5
Правила игры и их организация				0,5						0,5
Правила Т.Б.,ППБ, охраны труда при занятиях настольным теннисом.			0,5	0,5	0,5					1,5

Особенности выполнения различных упражнений в настольном теннисе.					1	0,5		0,5	0,5	2,5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм						0,5		0,5		1
Оборудование и инвентарь для игры					0,5		0,5			1
Стили игры в настольный теннис. Лучшие теннисисты Мира.							0,5	0,5		1
Итого часов:	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1	1	1,5	0,5	12
2. Практическая подготовка										
ОФП:	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	4	4	34
- общеразвивающие упражнения;	1	1	1	1	2	2	1	1	1	11
-упражнения на развитие координации;	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	1	1	1	13
- упражнения на развитие скорости;	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
СФП:	2	2	2	2	2	4	3	3		20
- упражнения на развитие внимания	1	1	1	1	1	1	1	1		8
- упражнения на развитие быстроты	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1		6
- упражнения на развитие прыжковой ловкости;	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1		6
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	46
- подачи	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	16
- удары	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	16
-игра в подачи	2	2	2	2						8
Техника удара «подставка» справа					1			0,5		
Техника удара «подставка» слева					1			0,5		

Техника подачи прямым ударом					1			0,5		
Техника выполнения подачи «веер» справа					1			0,5		
Техника выполнения подачи «веер» слева					0,5			0,5		
Техника выполнения удара «справа					0,5			0,5		
Техника выполнения удара «срезка» слева.						1		0,5		
Техника выполнения удара «подрезка» справа						1		0,5	0,5	
Техника выполнения удара «подрезка» слева						1		0,5	0,5	
Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева.						1		0,5	0,5	
Техника выполнения удара «накат» справа.						1			0,5	
Техника выполнения удара «накат» слева.							1		0,5	
Техника выполнения удара «подкрутка» справа							1		0,5	

Техника выполнения удара «подкрутка» слева							1		0,5	
Игры с применением всех технических ударов и подач							1		0,5	
Тактическая подготовка	1	2	1	2	1				1	8
- тактика защиты	0,5	1	0,5	1	0,5				0,5	
- тактика нападения	0,5	1	0,5	1	0,5				0,5	
Итого часов:	11,5	12,5	11,5	12,5	12	13	13	12		
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1		1					0,5	3,5	6
Итого часов:										
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	10	126

Приложение 3

Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	23	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	0	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	22	215
										0		
										21		
										0		
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
										0		
										22		
										0		
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9

		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Приложение 2

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Основы пинг-понга»

1. В пинг-понг играют ракетками с накладками?

- а) Резиновыми
- б) Специальными
- в) без накладок

2. Продолжительность в партии ведется до?

- а) 11 очков
- б) 12 очков
- в) 15 очков

3. С чего начинается игра в пинг-понг?

- а) спорным броском
- б) С подачи
- в)

4. При подачи мяч попал в сетку?

- а) Переподача
- б) Очко засчитывается сопернику
- в) Подача переходит к сопернику

5. Мяч в игре задел сетку

- а) Игра продолжается
- б) Игра останавливается
- в) Спорный мяч

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Настольный теннис»

1. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?

- а) 10
- б) 11
- в) 12

2. В каком году теннис стал Олимпийским видом спорта?

- а) 1992
- б) 1988
- в) 1972

3. Играют ли в теннис пара на пару?

- а) да
- б) нет
- в)

4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию стола?

- а) Да
- б) Нет
- в) Судья назначает спорный мяч

5. Какого цвета должна быть сетка?

- а) синего
- б) зеленого
- в) голубого

6. Какова масса мяча в настольном теннисе:

- а) 2,5 гр.;
- б) 2,7 гр.;
- в) 3 гр.

7. Каким должен быть размер стола в настольном теннисе:

- а) 2,74X1,52;
- б) 2,90X1,50;
- в) 3,0X 1,50.

8. Виды вращения в настольном теннисе:

- а) верхнее;
- б) нижнее;
- в) верхнее, нижнее, боковое.

9. Кто победит в игре настольный теннис:

- а) атакующий игрок;
- б) защитник;
- в) покажет игра.

10. Ограничена ли по времени игра в партии:

- а) до 1 часа.
- б) до 30 мин.
- в) не ограничена

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2- й этап –разучивание движения;

3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап.
Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическые материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Теннисные столы, фишки, ракетки, теннисные мячи . <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическими материалами:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методическими материалами:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений