

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
КРАСНОЯРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРАСНОЯРСК»

(МАУДО «СШ «Красноярск»)

660131 г. Красноярск, ул. Воронова, 14 «в», тел./факс 220-35-69, 220-27-27, 220-34-78,
а /я 052

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического совета

Протокол от

«31» сентября 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАУДО «СШ «Красноярск»

от «31» сентября 2023г. № 134



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся:

08-18 лет

Срок реализации: 45 недель

Количество часов в неделю: 6 часов

Количество часов в год: 270 часов

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Шаповал Алёна Романовна

Инструктор-методист

Красноярск
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	8
Формы контроля и оценочные материалы	11
Организационно–педагогические условия реализации программы	14
Список литературы	18
Приложение 1– Тест	19-20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее «ДООП» или «программа») предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Нормативно – правовая база.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»;
- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Направленность программы - физкультурно-спортивная, оздоровительная..

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам физкультурно-спортивной направленности уделяется большое внимание, как эффективного инструмента укрепления здоровья и развития физических способностей обучающихся, повышение у них мотивации к здоровому образу жизни, воспитание социально-активной личности, профилактика вредных привычек и употребление наркотических веществ.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила игры. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростносиловых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство ответственности. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа «Настольный теннис», направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости в свободное время обучающихся, формированию физических качеств, пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические

условия, предполагает проведение занятий в спортивном зале, открытых спортивных площадках. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Программа позволяет углубленно изучить и освоить дополнительные навыки игры в настольный теннис, которые понадобятся для более успешного освоения ДООП программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом, развитие их морально-волевых качеств и физических навыков через занятие спортивной игрой в настольный теннис, пропаганда ЗОЖ.

Задачи реализации программы:

Общие:

- популяризация настольного тенниса и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях настольным теннисом;
- повышение интереса обучающихся к участию в спартакиадах, в районных соревнованиях по настольному теннису;
- формирование отношения к спортивной игре в настольный теннис, как возможной области будущей деятельности.

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать 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;
- организация досуга обучающихся.

Категория обучающихся – девушки и юноши в возрасте 8 – 18 лет.

Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе от 8 человек. Группы комплектуются на основании приказа о вакансиях в учреждении и в соответствии с правилами приема на обучение.

Срок реализации программы – 45 недель. Количество часов на освоение программы – 270 часов.

Режим занятий. Продолжительность – 45 минут. Количество занятий в день – 1-2, количество занятий в неделю – 6 занятий.

Расписание занятий составляется с учетом нагрузки тренера-преподавателя, с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Форма организации образовательной деятельности: индивидуальная, групповая.

Практическое, комбинированное, соревновательное, групповое с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических и тактических элементов игры настольный теннис и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами игры; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сосредоточится на достижение наивысших результатов.

Планируемые результаты. К концу обучения по ДООП «Настольный теннис» обучающиеся должны

знать:

- значение настольного тенниса в развитии физических способностей;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- сведения об истории настольного тенниса;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, безопасного поведения во время занятий;
- причины травм на занятиях и их предупреждение;
- теоретические основы игры в настольный теннис, правила игры;
- индивидуальные, групповые действия;
- роль тренера-преподавателя, его права и обязанности;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

уметь:

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;
- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций;
- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и на соревнованиях;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- проводить специальную разминку;
- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Планируемые личностные результаты.

- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности.

- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений.

- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Планируемые метапредметные результаты.

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.

- Владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результаты обучения – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (настольный теннис); выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях.

2. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 45 недель, в соответствии с учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
	всего	теори	практи	

п/п			я	ка	и контроля
	Формирование группы.	8	2	6	Беседа, педагогическое наблюдение, диагностика.
	Вводное занятие. Основы игры в настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности.	7	2	5	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
	Техника игры в настольный теннис	80	25	55	Выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
	Тактика игры в настольный теннис	80	25	55	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	48	8	40	Выполнение практических заданий, нормативов, педагогическое наблюдение.
	Психологическая подготовка	8	4	4	Беседа, педагогическое наблюдение
	Спортивные соревнования по настольному теннису	35	-	35	Участие в играх, соревнованиях
	Итоговая аттестация	4	-	4	Тестирование

					е, игра
Итого:		270	66	204	

Содержание учебно-тренировочного плана

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в настольный теннис, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка, основы техники и тактики игры. Программой предусмотрены выполнение заданий индивидуального и группового исполнения.

1. Формирование группы.

Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Настольный теннис». Приём документов и медицинских допусков. Формирование списка обучающихся.

2. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи обучения. Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Практика. Входной контроль – диагностика обучающихся.

3. Техника игры.

Теория. Общие основы настольного тенниса. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Значение технической подготовки. Правила игры. Начало игры. Исходная стойка.

Техника выполнения. Обучение технике накат справа, накат слева. Позиция игрока для выполнения правильного наката. Какую необходимо соблюдать дистанцию. Техника выполнения правильного замаха. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения подрезки. Какой должен быть наклон ракетки. В какой точке относительно стола и туловища следует встречать мяч. Надо ли встречать мяч в высшей точке отскока. Должна ли помогать движению левая рука. Как правильно выполняется окончание. Секрет профессионального ритма при обоюдной игре. Нюансы возврата к следующему мячу.

Практика. Разминочные упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передач. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении подачи мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя передачи мяча. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Тестирование.

4. Тактика игры.

Теория. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Самостоятельное принятие правильного решения и быстрого его выполнения в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обращение внимания на расположение игрока за столом, какой игровой прием применить.

Теория. Тактика игры. Индивидуальные действия.

Практика. Принятие решения, проводя удары, спортсмен должен максимально обезопасить себя от возможного контрудара.

Теория. Тактика нападения. Определение слабых и сильных сторон соперника.

Практика. Использование тактических ходов, которые мешали и не давали бы противнику использовать свой план игры.

5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория. Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, самоконтроль.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные спортивные игры, игры с предметами, специальные эстафеты. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, прыжки в длину). Упражнения на развитие выносливости (бег, прыжки на скакалке). Упражнения для развития быстроты (челночный бег). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

6. Психологическая подготовка

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А так же воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувство коллектива, разносторонних интересов, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, настройка на игру.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения.

7. Игры. Соревнования.

Теория. Правила игры в настольный теннис. Права и обязанности игроков.

Практика. Контрольные игры по правилам настольного тенниса. Проведение совместных занятий с игроками других образовательных

учреждений. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико–тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

8. Итоговая аттестация (итоговое занятие)

Подведение итогов. Тестирование для определения усвоения теоретического материала (Приложение №1). Игра (участие в соревнованиях).

Освоение программы рассчитано на 45 недель (270 часов), 6 часов в неделю.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Комплект контрольно–оценочных средств разработан на основе рабочей программы по настольному теннису и учебного плана, является частью ДООП «Настольный теннис».

Виды контроля реализации программы.

Диагностика проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям настольным теннисом.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП программы.

Формы проведения контроля: беседа, педагогическое наблюдение – выполнение практических заданий педагога, тестирование, учебная игра, участие в соревнованиях, в товарищеских играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания
	Итоговая аттестация
Формирование группы.	-
Вводное занятие. Основы командной игры в настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности.	-
Техника игры в настольный теннис	Тестовые задания
Тактика игры в настольный теннис	Тестовые задания
Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	Выполнение нормативов, тестовые задания
Спортивные соревнования по настольному теннису	Участие в играх, соревнованиях.

Средства контроля.

Основной показатель работы по программе «Настольный теннис» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестирования (тестовые задания) и выполнение практических заданий, (контрольных упражнений).

Итоговое контрольное тестирование в конце учебно-тренировочного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

Практические задания итогового контроля:

- Челночный бег.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжки на скакалке.

Критерии и формы оценивания образовательных результатов.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольных нормативов в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- 1) Челночный бег (тест на определение координационных способностей)
- 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки прыгучести и динамической силы)
- 3) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Оценка уровня технической подготовки. Оценка уровня технико–тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

- 1) Для оценки техники владения мячом при передачах учитывается скорость удара, количество потерь мяча.
- 2) Техничко–тактические навыки: выполнение ударов. Оценки навыков владения.

Нормативы по технической подготовке

/п	Контрольные испытания	Количество выполненных заданий
1.	Набивание мяча	5
2.	Игра на стабильность	1
3.	Игра с накатом в разные стороны	4
4.	Игра с накатом и смэш	4

Нормативы по общей физической подготовке:

Челночный бег 3x10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Разрешается 2 попытки, берется лучший результат.

Нормативы для обучающихся – челночный бег	Мальчики	Девочки
3x10 м	(с)	
	7,9	8,9

Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет наилучший результат.

Нормативы для обучающихся – прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мальчики	Девочки
	(см)	
	195	160

Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Прыжки через скакалку. Скакалка сзади. По команде «Марш!» обучающийся начинает выполнять прыжки. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Нормативы для обучающихся – прыжки через скакалку	Мальчики	Девочки
	кол-во прыжков	
за 1 минуту	85	105

Оценка уровня физических способностей и подготовленности обучающихся включает в себя выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке. Оценка уровня освоения программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование. Цель тестирования – закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2–3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

4. Организационно–педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение – реализация программы и подготовка занятий осуществляются тренером-преподавателем дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

Материально – техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со столами для настольного тенниса.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь:

- основное: теннисный стол, сетка, мячи теннисные;
- дополнительное и вспомогательное: ракетки, скакалки гимнастические, часы – секундомер, аптечка.

Техническое оснащение: проектор, ноутбук.

Учебно–методическое и информационное обеспечение.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;

- соревнования (районных, городских);
- работа с учебной литературой;
- сдача нормативов, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

На самостоятельное обучение выносятся теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Контроль тренером-преподавателем осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности спортсмена.

Знание тренером-преподавателем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого спортсмена в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств спортсмена – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций спортсмена является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Настольный теннис характеризуется динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях,

в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого– педагогические приемы: разъяснение и убеждение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности спортсмена заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа тренера-преподавателя решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования группы является цель. Намеченная цель должна показывать возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития группы обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно– тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно– оздоровительных и спортивно– массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно– тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера-преподавателя дополнительного образования с родителями включает три основных направления:

- вовлечение родителей в учебно– воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно– воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных

средств и методов воспитания:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя
дополнительного образования;

- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

5. Список литературы

1. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 176 с.
2. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021.– 254 с.
3. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2020.– 441 с.
4. Алхасов Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 317 с.
5. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 168 с.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991
8. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
9. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.
10. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
11. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
- 8
12. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
13. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
14. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

Примерный

Контрольный тест по настольному теннису

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

- 1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
А) Китай В) Япония
Б) США Г) Англия
- 2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А) пилоты В) железнодорожники
Б) моряки Г) автолюбители
- 3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
А) 1984 В)1988
Б) 1992 Г) 2000
- 3.Что такое сет или партия?
А)11 очков В) 12 очков
Б) 10 очков Г) 21 очко
- 4.Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10
А) преферанс В) баланс
Б) аванс Г) деберц
- 5.Из скольких сетов играется матч или встреча.
А) из одного сета В) из 2-х сетов
Б) из любого нечетного числа сетов Г) из 5 сетов
- 6.На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче
А) на 10 см В) не менее чем на 16 см
Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см
- 7.Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?
А) через 2очка В) через 6 очков
Б) через 8 очков Г) через 4 очка
8. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
А) любогоВ) только черного и красного
Б) черного, красного, зеленого и синегоГ) правилами это не регулируется
- 9.Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?
А) вообще не меняются В) через 2 сета
Б) через один сет Г) через 3 сета
- 10.При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков В) вообще не меняются
Б) кто первым наберет 7 очков Г) кто первым наберет 6 очков
- 11.Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?
А) может подавать первым В) может отдать подачу противнику
Б) может выбрать любую из сторон, но Г) Все выше перечисленное

тогда подавать будет противник

12. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

- А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка
- Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка

13. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

- А) два В) три
- Б) один Г) ни одного