

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области
«Школа-интернат №1 для обучающихся ограниченными возможностями здоровья»**

«Принято»

Педагогический совет (протокол №1
ГКОУ АО «Школа-интернат №1»
от 28 августа 2024 г.)

«Утверждаю»
Приказ №225 БУ «02» сентября 2024г
Директор ГКОУ АО «Школа-интернат №1»
М.А.Лень



**АДАптированная дополнительная
общЕобразовательная общЕразвивающая программа**

«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивный

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Астрахань,

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Направленность программы**
- 3. Уровень освоения программы**
- 4. Актуальность программы**
- 5. Психолого-педагогическая характеристика**
- 6. Особенности организации и формы обучения**
- 7. Режим занятий, периодичность и продолжительность**
- 8. Объем и срок освоения программы**
- 9. Основные методы обучения**
- 10. Планируемые результаты**
- 11. Механизм оценивания образовательных результатов**
- 12. Формы подведения итогов реализации программы**
- 13. Организационно-педагогические условия реализации программы**
- 14. Содержание образовательной программы**
- 15. Учебный план**
- 16. Список литературы**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Настольный теннис» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ АО «Школа-интернат №1»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого

восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ настольного тенниса и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Инновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 12-17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

3. Уровень освоения программы

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

4. Актуальность программы

Для современных детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (настольного тенниса).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники настольного тенниса;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

5. Психолого-педагогическая характеристика

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 12-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

6. Особенности организации и формы обучения

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

7. Режим занятий, периодичность и продолжительность

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 40 мин,;

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 2.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

8. Объем и срок освоения программы

Объем программы – 68 часов.

Срок освоения программы – 1 год обучения.

9. Основные методы обучения

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных

требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к

конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемленного условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с игроками в доступной для них форме,

пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в настольном теннисе, весьма разнообразны. К ним относятся:

1) грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники подачи, скидки, удара, защиты и игры в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный игрок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части снаряжения и экипировки и т.д.;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения удара тем или иным игроком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

3) применение различных механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма игрока, обеспечивающих выигрыш очка в свою пользу.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на:

1) методы, преимущественно направленные на овладение основами техники игры в настольный теннис, а затем на ее совершенствование;

2) методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств игрока в настольный теннис.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств игрока. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

2. Методы переменного-интервальных упражнений:

- ❖ метод прогрессирующего упражнения;
- ❖ метод нисходящего упражнения;
- ❖ метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандарно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

❖ **Игровой метод** предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств игрока в настольный теннис, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого игроку в процессе тренировок и соревнований.

В ходе тренировок в настольный теннис используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в настольном теннисе применяются специальные игры: «солнышко», «карусель», «Выбывание» и др.

❖ **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игры на счет с конкретно нацеленными заданиями (игра определенным ударом, со сменой зон, со сменой партнеров, в парах и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные игры, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед игроком, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм игрока особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

❖ **Специфические методы** тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовки игроков в настольный теннис - физической, технической,

психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться игроки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки игрока, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами спортивно-оздоровительного этапа обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале игрок изучает технику игры в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику игры в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта.

Стойка игрока в настольный теннис. Овладение правильной стойкой. Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях. Хватка ракетки.

Жонглирование мячом. Всевозможные броски, удары, жонглирование мячом с ракеткой (ладонной и тыльной стороной ракетки, приседая, в движении и т.д) и без ракетки с разных положений.

Овладение базовой техникой работы ног. Разучивание и многократное повторение на разных скоростях имитационных позиций, ударов. Упражнения со скакалкой.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Имитации передвижений, ударов со сменой зон, удары накатом, подрезки, скидки, придача мячу вращения. Игра(удары) с партнером по разным зонам теннисного стола.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники игры в целом с одновременным развитием необходимых игроку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Как правило, обучение технике выполнения удара, перемещения проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения упражнения, игра ведется в одну, две партии, интервалы отдыха позволяют игроку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой игры условия постепенно усложняются.

Последовательность освоения отдельного удара, передвижения.

При изучении отдельного элемента техники (подача, прием, атака, передвижение, удар, и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование движения.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения движения в зависимости от условий игры и индивидуализации техники в соответствии с особенностями игроков.

3. Закрепление и совершенствование технического элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных игр. Закрепление навыка выполнения технического действия, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих игроков очень важно соблюдать определенные правила (положения):

1. Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

2. Переходить к изучению последующего элемента техники движения, удара (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

3. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

4. На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

5. Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

6. Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

10. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;

- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в настольный теннис.

11. Механизм оценивания образовательных результатов

Оценочные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения		норматив	
	Единица измерения		мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 110	не менее 105
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

12. Формы подведения итогов реализации программы

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по настольному теннису проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

13. Организационно-педагогические условия реализации программы

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка игроков в настольный теннис может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие. Является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка игроков в настольный теннис к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- ❖ организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части инвентаря);
- ❖ разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с

обучением технике и тактике игры в настольный теннис, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники игры, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем игроки приступают к уборке помещения, разборке инвентаря.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе с игроками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники игры в настольный теннис и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким игрокам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для игроков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированные, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм игрока к выполнению определенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части инвентаря, экипировки, способов индивидуального подбора ракетки, накладки, стиля игры и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки игрока в настольный теннис, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в движениях игрока в настольный теннис.

В связи с тем, что игра в настольный теннис является очень динамичным (в плане двигательной активности), высокоэмоциональным видом спорта и игроки испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма игроков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для игрока в настольный теннис. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения игры, передвижений. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед игроком в настольный теннис.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике ведения игры в настольный теннис. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы игроков, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- ❖ предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом игрокам;
- ❖ постановка перед игроками конкретных педагогических задач;
- ❖ определение четких требований к выполнению определенных упражнений, ударов;
- ❖ установление однозначных критериев оценки;
- ❖ четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным.

Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма игроков. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, на улице (двор, стадион), на свежем воздухе (поле, лес) и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность игрока, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой игроков в настольный теннис. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования
-

• **Материально-техническое обеспечение программы**

- Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Материально-техническая база	Наличие
Спортивный зал	18х9 м
Теннисный стол	2 шт.
Теннисные ракетки	10 шт.
Теннисные мячи	20 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Скакалки	15 шт.
Мяч баскетбольный	10 шт
Мяч футбольный	2 шт
Аптечка	1 комплект

• **Кадровое обеспечение программы**

• Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

- Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

14. Содержание образовательной программы

1. Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

2. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по

направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает:

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов;
- укрепления здоровья юных спортсменов;
- повышения функциональных возможностей;
- гармонического развития всех органов и систем организма;
- воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- обеспечении всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся;
- овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине;
- развития физических качеств;
- создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства;
- физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы: спортивно-оздоровительную, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В процессе обучения на спортивно-оздоровительном этапе предусматривается:

- ❖ формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- ❖ укрепление здоровья и закаливание организма юных теннисистов;
- ❖ обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых теннисисту;
- ❖ освоение первичных знаний материальной части настольного тенниса (типы ракеток, накладок, мячи, и. д. т.)
- ❖ обучение простым приемам техники игры и тактическим действиям;

- ❖ овладение умением передвижения у игрового стола;
- ❖ разучивание элементов техники выполнения ударов по мячу;
- ❖ ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, в соответствии с правилами соревнований;
- ❖ знание правил гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Теоретическая подготовка

- нравственные аспекты воспитания;
- физическая культура и спорт в России;
- развитие настольного тенниса в России;
- меры безопасности при игре в настольный теннис, и в спортивном зале;
- оборудование и инвентарь игроков в настольный теннис;
- строение и функции организма человека, влияние физических упражнений;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- физиологические основы спортивной тренировки;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры в настольный теннис;
- морально-волевая подготовка спортсмена;
- психологическая подготовка;
- правила соревнований; организация и проведение соревнований;
- установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований.

Технико-тактическая подготовка

Ознакомление:

- ❖ с материальной частью игрока в настольный теннис (типы ракеток, типы накладок)
- ❖ тактика ведения игры в настольный теннис;
- ❖ элементы техники способы и приемы его выполнения;
- ❖ простые подачи, прием подач,
- ❖ вращения, способы вращения (верхнее, нижнее, боковые вращения)
- ❖ передвижения у игрового стола при защитных и атакующих действиях.;

Освоение техники игры в настольный теннис:

- ❖ хват ракетки, стойка игрока;
- ❖ Подача, скидка, атака защита;
- ❖ игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу;
- ❖ имитации передвижений, ударов игрового стола;
- ❖ игры на счет с партнером определенным ударом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств игрока и обогащающей арсенал его двигательных качеств.

1. Бег на 60м, 100м.
2. Кросс (без учета времени)
3. Прыжки разбега.
4. Метание теннисного мяча.
5. Подъем в сед из положения лежа, приседания.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
7. Спортивные и подвижные игры.
8. Упражнения на тренажерах.

Специальная физическая подготовка (СФП): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для игры в настольный теннис. Средствами СФП являются основные и специально-подготовительные упражнения. К основным относятся непосредственно сама игра. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к игре в настольный теннис и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и игры в целом, выполняемые с ракеткой у игрового стола и с помощью тренажерных устройств специально моделируемых соревновательных условиях.

1. Имитации передвижений.
2. Прыжки со скакалкой (различные варианты, двойные и т.д).
3. Имитации ударов со сменой зон.
4. Прыжки через гимн. скамейку боком, через бортики.
5. Упражнения с мячами (баскетбольными, набивными)

Инструкторско-судейская практика

- ❖ правила соревнований
- ❖ воспитательная роль судьи.
- ❖ практика судейства в процессе учебно-тренировочных занятий.
- ❖ организация мест для соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

15. Учебный план

Учебно-тематический план

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
2	Теоретическая подготовка	3	беседа
3	Общая физическая подготовка	14	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	26	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	16	диагностика
6	Соревновательная деятельность	3	соревнования
7	Контрольные занятия	4	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2	Беседа
	Итого	68	

Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		

1		Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм.	1
2		Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки.	1
3		Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре. Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре.	1
4		Движение ракеткой и корпусом.	1
5		Техника движения ногами, руками в игре.	1
6		Изучение хваток, изучение выпадов.	1
7		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
8		Движение ракеткой и корпусом. Техника постановки руки в игре. Изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
9		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
10		Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.	1
11		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Учебная игра с изученными элементами.	1
12		Владение ракеткой и передвижения у стола. Набивание мяча на ракетке	1
13		Основные тактические варианты игры.	1
14		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
15		Свободная игра на столе. Подача справа и слева.	1
16		Открытая и закрытая ракетка Обучение техники подачи прямым ударом	1
17		Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
18		Обучение техники «наката» в игре.	1
19		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
20		Игровые приемы в настольном теннисе	1
21		Учебная игра с изученными элементами.	1
22		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
23		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1

24		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
25		Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1
26		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
27		Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1
28		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
29		Подача слева с верхним вращением мяча	1
30		Технические приемы с верхним вращением	1
31		Свободная игра на столе.	1
32		Откидной удар справа. Откидной удар слева.	1
33		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
34		Свободная игра на столе.	1
35		Откидной удар справа. Откидной удар слева.	1
36		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
37		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
38		Игра на счет из одной, трех партий.	1
39		Тактика игры атакующего против атакующего	1
40		Свободная игра на столе.	1
41		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
42		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
43		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
44		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
45		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1
46		Игра на счет из одной, трех партий.	1
47		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
48		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
49		Учебные игры с заданиями	1
50		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
51		Свободная игра на столе.	1
52		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1

53			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
54			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
55			Игра на счет из одной, трех партий.	1
56			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
57			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
58			Свободная игра на столе.	1
59			Свободная игра на столе.	1
60			Свободная игра на столе.	1
61			Свободная игра на столе.	1
62			Свободная игра на столе.	1
63			Свободная игра на столе.	1
64			Свободная игра на столе.	1
65			Свободная игра на столе.	1
66			Подведение итогов.	1
67			Итоговое соревнование	1
68			Итоговое соревнование	1

18.Список литературы

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
5. Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г.В.Барчукова, В.Н.Волков. — М., 1982.
6. Богущас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богущас. — Вильнюс, 1974.
7. Гнатюк Н.П. неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
9. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск 1996.
10. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
12. Настольный теннис. Программа. М., 2009

Информационные ресурсы

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025