

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА НИКОЛАЯ ГЕРАСИМОВИЧА БАРЫШЕВА» Г.КОЛПАШЕВО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Никифорова Т.Г.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 14.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №7

им. Н.Г.Барышева»

_____ Жукова И.В.

Приказ от 17.05.2024г. № 141

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кукушкин Павел Александрович,
учитель по физической культуре

г. Колпашево, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Аннотация	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебный план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Планируемые результаты	12
6.	Формы аттестации и оценочные материалы	13
7.	Организационно-педагогические условия реализации программы	14
8.	Материально-техническое обеспечение программы	19
9.	Список литературы и иных источников	20
10.	Приложение	21

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».

Возраст детей: 14 - 16 лет.

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Автор – составитель программы: Кукушкин П.А., учитель по физической культуре.

Программа рассчитана на 34 занятия в группе и учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения.

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

Простота в обучении, простой инвентарь позволяет сформировать навыки игры в настольный теннис, с помощью применения технологий, приемов и методов работы по программе, а так же делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Концепции модернизации Российского образования особое внимание уделяется дополнительному образованию детей, как одному из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи, воспитания личности школьника, конкурентной в современном мире.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей в МАОУ «СОШ №7 им Н.Г.Барышева» г. Колпашево ориентирована на интеллектуальное, физическое развитие ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Рабочая программа для учащихся, подготовлена с учетом того, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта настольный теннис, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: создать условия для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительной группе.

Задачи:

Обучающие.

- Сформировать навыки игры в настольный теннис, с помощью применения технологий, приемов и методов работы по программе.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Развивающие.

- Развить двигательную активность с учетом основных физических качеств и физических способностей ребенка.
- Развить позитивное отношение к физической культуре и спорту.

Воспитательные.

- Воспитать сознательное и активное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

- Воспитать положительные личностные качества ребенка, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- Формировать мотивацию обучающихся к систематическим занятиям настольным теннисом.

Формы обучения. Очная. Групповая форма по 12 человек.

Формы организации занятий. Занятия всем составом группы, так и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, играсоревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;

- индивидуальная: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Адресат программы

Программа направлена на работу с учащимися в возрасте 14-16 лет. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Уровень - Базовый.

Объем программы: Данная программа рассчитана на 34 часа.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год, 2024-2025 учебный год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды программного материала	Количество часов			Формы аттестации/конт-роля	
	Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Теоретическая часть.					
1. Краткий обзор по теме «Развитие настольного тенниса в России». Гигиенические требования к занимающимся спортом.	6	3	-	Тест	
2. Т.Б. на тренировках. Основы техники и тактическая подготовка.		1	-		
Раздел 2. Практическая часть.					
1. Общая физическая подготовка (ОФП).	28	-	4	Сдача нормативов уровня физической подготовленности	
2. Специальная физическая подготовка (СФП).		-	4		
3. Техническая подготовка.		-	4	6	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке
4. Тактическая подготовка.				4	
5. Игровая подготовка		-	8	Обучение правилам игры, замечания, показы.	
6. Соревнование		-	2	Соревнование	
Итого:	34				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1. Краткий обзор по теме «Состояние и развитие настольного тенниса в России».

Содержание: Профилактика травматизма на тренировках по настольному теннису. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Развитие настольного тенниса в мире и нашей стране.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 2. Техника безопасности на тренировках. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Основы техники и тактическая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике и тактике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Важные качества спортсмена: чувство ответственности перед коллективом, инициативность, самостоятельность.

Тестирование.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности на тренировках.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Теоретические основы технической и тактической подготовки.

Уметь:

- Применять правила подготовки места для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.

Раздел 2. Практическая часть.

Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения типа «полоса препятствий».
- Упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений (ОФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выбирать упражнения и выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выбирать и выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Сдача нормативов уровня физической подготовленности.

Тема 3. Техническая подготовка.

Основные приёмы техники выполнения ударов.

1. Исходные положения (стойки):

- а) правосторонняя,
- б) нейтральная (основная),
- в) левосторонняя.

2. Способы передвижений:

- а) бесшажный,
- б) шаги,
- в) прыжки,
- г) рывки.

3. Способы держания ракетки:

- а) вертикальная хватка - «пером»,
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

4. Подачи:

- а) по способу расположения игрока,
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением:

- а) срезка,
- б) подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча:

- а) толчок,
- б) откидка,
- в) подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением:

- а) накат,
- б) топс – удар.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при выполнении технических и тактических упражнений.

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 4. Тактическая подготовка. Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

- Техника нападения.

- Техники передвижения: Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ), с незначительным переносом ОЦТ, с полным переносом ОЦТ.

- Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

- Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

- Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

- Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.

- Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач.

- Формы распознавания подач соперника.

- Игра в нападении. Накат слева, справа.

- Техника защиты. Техники передвижения.

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Сдача нормативов по технико-тактической подготовке.

Тема 5. Игровая подготовка

Основные правила настольного тенниса.

Сочетание технических и тактических элементов в игре.

Подвижные игры (Приложение 1):

- на стимулирование двигательной активности детей;

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.

Эстафеты с элементами настольного тенниса, на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Тема 6. Соревнования.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе освоения программы дополнительного образования «Настольный теннис» предполагаются следующие результаты:

По образовательному компоненту:

- Знать о развитии настольного тенниса в России.
- Знать правила соревнований.
- Знать о гигиене спортсмена, закаливании, режиме спортсмена.

По развивающему компоненту:

- Применять знания, навыки и умения в игре: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и другие элементы игры.

По воспитательному компоненту:

- Воспитание личной дисциплинированности, внимательности, настойчивости.
- Воспитание трудолюбия, чувства товарищества, уверенности в себе, при участии в спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты изучаемого курса дополнительной образовательной программы:

Личностные – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Метапредметные – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, формирование умения понимать причины успеха\неуспеха команды

и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, формирование универсальных учебных действий (УУД).

Предметные – развитие навыков игры в русскую лапту, применения технологий, приемов и методов работы по программе, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль по выявлению уровня освоения программы.

В текущий контроль входит визуальный контроль выполнения заданий, спарринги, игра с тренером, указание на ошибки и их устранение, после изучения каждой темы практического раздела.

После изучения теоретической части проводится тестирование (Приложение 2).

После освоения материала практического раздела по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, проводится сдача нормативов на выявления уровня физической подготовленности учащихся (Приложение 3).

После освоения материала практического раздела по тактической и технической подготовке, проводится сдача нормативов по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис (Приложение 4).

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает соревнования по правилам соревновательной игры в настольный теннис (Приложение 5).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Освоение программы по настольному теннису предусматривает применение следующих методических принципов:

1. *Принцип сознательности и активности.* Вполне сознательное выполнение обучающимися поставленной перед ним задачи.

2. *Принцип доступности (от простого к сложному, от легкого к трудному).* Подбор материала на основе имеющихся знаний, далее – усложнение.

3. *Принцип систематичности знаний.* Успех в выполнении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

4. *Принцип постепенного повышения требований.* Улучшение качества выполнения тех или иных элементов игры можно достичь только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

При обучении используются основные методы организации и осуществления обучения и воспитания.

Выбор методов обучения и воспитания зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения и воспитания все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

1. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Будут использоваться:

- Объяснение;
- Рассказ;
- Замечания;
- Команды;
- Указания.

2. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы позволяют создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

3. Практические методы:

- Метод упражнений;
- Игровой метод;
- Соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются тогда, когда учащиеся приобрели некоторые навыки игры.

Педагогические технологии учебно-тренировочного процесса:

- технология игровой деятельности;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности – выполнению основной задачи учебно-тренировочного занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения,

подвижные игры.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить задачи. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания):
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач)
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности опорно-двигательный аппарат, включает себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако, для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений, быстрой оценки ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин) на суставы и сухожилия мышц повторение упражнений 8-12 раз.
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-5 мин) в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин).
- Упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин. перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Основная часть.

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости решают во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%.

Заключительная часть.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности. ЧСС на конец учебно-тренировочного занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС на конец:

110-150 уд/мин – незначительное утомление,

150-180 уд/мин – значительное утомление,

180-200 уд/мин – резкое утомление.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется дозировать выполнения упражнений, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия, является четко продуманное размещение учеников. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

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

2-й этап – углубленное разучивание,

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

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

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

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание.

Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

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

Педагогический контроль.

Важным звеном управления подготовкой к игре в настольный теннис, является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке детей. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки для развития спортивной формы и прогнозирования достижений.

Восстановительные средства и мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед педагогом в процессе подготовки детей, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Психорегулирующая тренировка.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач педагога. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительной группе направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительной группе состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве учителя, классного руководителя и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными воспитательными средствами являются: личный пример учителя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи в коллективе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий в МАОУ «СОШ № 7 им. Н.Г. Барышева» г. Колпашево, является спортивный зал (или приспособленное помещение), который должен отвечать требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы 12 человек.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Методические пособия по настольному теннису	1
Видео записи техники игры в настольный теннис	1
Рабочая программа	1
Учебно-практическое оборудование	
Базовый инвентарь:	
Сетки для настольного тенниса	2
Ракетки для настольного тенниса	6
Мячи теннисные	6
Резиновые мячи	10
Стол для настольного тенниса	2
Шведские стенки	2
Скакалка	12
Секундомер	1

Свисток	1
Дополнительный инвентарь:	
Веревки или ограничительные ленты	2
Накладные линии и метки	2
Конусы, мишени, обручи	10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса / Ю.П.Байгулов . М.: Ф и С, 2011 г.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Современный настольный теннис / Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. - М.: Ф и С, 2017 г.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Г.В. Барчуковой - М.: Издательский центр «Академия», 2006 г.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009 г.
6. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России/ Г.В.Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010 г.
7. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2019 г.
8. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек, Москва. Глобус, 2007 г.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2013 г.;
10. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г.
11. Дом спорта: <https://www.domsporta.com/>
12. 8:0 store: <https://www.80store.ru/bilyateka/>
13. Клуб настольного тенниса TTSpport: <https://club.ttspport.ru/>
14. Российский портал о настольном теннисе: <https://www.rustt.ru/>

**Система подвижных игр на совершенствование технических приемов
игры в настольный теннис.**

№	Совершенствование технических приемов	Название игры	Цель
1	Передача мяча на точность	«Перекасти мяч с ракетки на ракетку» «Успей поймать» «Меткий охотник» «Метание мячей»	Закрепление техники передачи мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции
2	Подача	«Лапта» «Подай и попади» «Снайпер» «Крутиловка»	Закрепление техники подачи мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции
3	Прием подачи	«Сумей принять» «Кто лучше» «Слепой охотник» «Кто точнее»	Закрепление техники приема подачи мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции
4	Способы подачи и приема мяча	«Паровозик» «Пятнашки» «Круговорот»	Закрепление техники подачи и приема мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции
5	Способы передвижения	«Мини-футбол» «Резинка» Эстафета	Закрепление навыков передвижения во время игры

Тест по теме «настольный теннис».

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

Уровень физической подготовленности учащихся.

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,7	5,0	4,6	6,0	5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,8	8,1	7,9	9,8	8,9	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	170	200	215	150	180	200
Скоростно-выносливые	Бег 500м (сек.)	2.17	2.02	1.51	2.27	2.17	2.03
Выносливость	6-минутный бег (м)	1050	1350	1500	850	1150	1250
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	3	8	9	5	13	16

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Высокий Удовлет.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Высокий Удовлет.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Высокий Удовлет.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более 20 - 27	Высокий Удовлет.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более 20 - 27	Высокий Удовлет.
6	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более 20 - 27	Высокий Удовлет.
7	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более 20 - 27	Высокий Удовлет.
8	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	9 – 12 8 и менее	Высокий Удовлет.

Правила соревновательной игры по настольному теннису.

Правила игры 1x1

Ход игры

Игра состоит из пяти или семи партий, а каждая партия — из серии розыгрышей.

Розыгрыш начинается с подачи одного из игроков. Подающий подбрасывает мяч и ударяет его так, чтобы он коснулся сначала его половины стола, перелетел через сетку и затем коснулся половины противника. Противник делает возврат, а дальше подающий и принимающий игрок поочередно отбивают мяч. Задача каждого игрока — отбивать мяч так, чтобы он ударился о стол только на стороне противника.

Правила подачи и возврата, переигровка

- Подающий подбрасывает мяч вертикально не ниже, чем на 16 см, и только после этого ударяет по мячу ракеткой.
- Возврат делают так, чтобы мяч пролетел над сеткой и ударился о половину стола соперника.
- Если мяч задел сетку при подаче, но попал на сторону противника, то судья назначает переигровку. Еще переигровку назначают, если соперник не был готов отразить бросок или судья прервал игру.
- После каждой партии игроки меняются сторонами.

Как выявляют победителя

Игрок получает очко если:

- соперник не отбил мяч
- соперник сделал неправильную подачу
- мяч попал в сетку и отскочил обратно
- у соперника мяч при подаче 2 раза или больше ударился по его стороне стола
- если соперник два раза ударил мяч, например, сначала рукой, а потом ракеткой
- соперник отбил мяч, но он не коснулся вашей половины стола
- противник отбил мяч до того, как он коснулся стола
- соперник передвинул стол или коснулся стола свободной рукой

Партию выигрывает тот, кто первый наберет 11 очков. Если оба игрока заработали по 10 очков, то победу присудят тому, кто первый создаст отрыв в два очка.

Парная игра

Правила игры почти такие же, как и в традиционном формате. Особые пункты регламента позволяют всем игрокам участвовать в процессе в равной степени.

В играх 2x2 пары могут быть мужские, женские и смешанные — микст. Партнеры подают и отбивают мяч поочередно. После каждых пяти подач игроки меняются не только местами, но и функциями. Тот, кто подавал, становится принимающим.

В парной игре стол делят линией на две половины. Игроки подают мяч по диагонали из своего правого квадрата в правый квадрат соперника. После подачи игра продолжается по обычным правилам.

Если в парной игре один из участников команды нарушает порядок и ударяет по мячу вместо своего сокомандника, то соперники получают очко.

В парной игре главное — чувствовать напарника, вовремя уступать место для удара, не мешать друг другу.