

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(стартовый уровень)**

Разработчик программы:  
Фроленков А.А.  
тренер-преподаватель

Программу реализует:  
Фроленков А.А.  
тренер-преподаватель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Учебный план.	
Модуль «Знание-сила!»	6
Модуль «Играй головой!»	9
Модуль «Хитрый мяч»	13
Модуль «Совершенству нет предела»	16
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	18
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	24
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	25
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	29
ГЛОСАРИЙ	31
Приложение 1	32
Приложение 2	36

## АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (стартовый уровень) включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242), «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в детском объединении дополнительного образования.

### **Актуальность программы.**

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Это и определяет актуальность программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

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

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни по средствам обучения настольному теннису.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Коррекционные задачи:**

*Обучающие:*

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

*Развивающие:*

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

*Воспитывающие:*

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

#### Личностные

##### **Проявляет**

- чувство дружды, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

#### Метапредметные

##### **Познавательные УУД:**

- работа с информацией
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

##### **Коммуникативные УУД:**

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи
- взаимодействует по правилам игры в команде

##### **Регулятивные УУД:**

- ставит цель при игре
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

#### Предметные

##### **Должен знать:**

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по настольному теннису;

##### **Должен уметь:**

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности

**Уровень программы:** стартовый

**Адресат программы:** дети 5 – 12 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 140 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очно-заочная

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	10	15-20	до 25	3,5

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

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

Данная программа имеет ознакомительный (стартовый) уровень освоения знаний по настольному теннису

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 4-х модулей: «Знание-сила!», «Играй головой!», «Хитрый мяч», «Совершенству нет предела».

### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Знание-сила!»	26	4	22
2.	«Играй головой!»	33		33
3.	«Хитрый мяч»	54		54
4.	«Совершенству нет предела»	27		27
	Итого	140	4	136

### Модуль «Знание сила!»

**Цель:** Сформировать у обучающихся общее представление о настольном теннисе.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами настольного тенниса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (срезка, накат, хватка, стойка);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять хватку и стойку;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в настольном теннисе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

**Учебно-тематический план модуля «Знание-сила!»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятии	1		1	Наблюдение, беседа, тестирование
2	История развития настольного тенниса	1		1	Наблюдение, беседа
3	Основы анатомии и физиологии	1		1	Наблюдение, беседа
4	Профилактика простудных заболеваний	1		1	Наблюдение, беседа
5	Правила игры в настольном теннисе		1	1	Наблюдение, беседа
6	Разновидности ракеток	-	1	1	Наблюдение, беседа
7	Подводящие упражнения	-	1	1	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на определенные мышцы	-	1	1	Наблюдение, беседа
9	Упражнения на расслабление и растяжку	-	1	1	Наблюдение, беседа
10	Психологическая подготовка	-	1	1	Наблюдение, беседа
11	Организация соревнований	-	1	1	Наблюдение, беседа
12	Упражнения с ракеткой и мячом	-	1	1	Наблюдение, беседа
13	Техника передвижений	-	1	1	Наблюдение, беседа
14	Точность попадания	-	1	1	Наблюдение, беседа
15	Подача мяча	-	1	1	Наблюдение, беседа
16	Удар-толчок	-	1	1	Наблюдение, беседа
17	Удар слева	-	1	1	Наблюдение, беседа
18	Удар справа	-	1	1	Наблюдение, беседа
19	Срезка справа и слева	-	2	2	Наблюдение, беседа
20	Движение с мячом и без мяча	-	1	1	Наблюдение, беседа
21	Сочетание ударов срезкой слева и справа	-	1	1	Наблюдение, беседа
22	Накаты	-	1	1	Наблюдение, беседа
23	Накаты справа и слева	-	1	1	Наблюдение,



					беседа
24	Подрезки	-	1	1	Наблюдение, беседа
25	Накаты и подрезки	-	1	1	Наблюдение, беседа
	Итого	4	22	26	

### Содержание модуля

#### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по настольному теннису.

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 2. История развития настольного тенниса.**

Теория: знакомство с историей возникновения игры «настольный теннис» в мире и России, хронология значимых событий в настольном теннисе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 3. Основы анатомии и физиологии.**

Теория: знакомство с биологическими процессами протекающие в организме

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 4. Профилактика простудных заболеваний.**

Теория: изучение способов закаливания организма

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 5. Правила игры в настольный теннис.**

Теория: изучение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 6. Разновидности ракеток. Хватка**

Практика: выполнение комплекса упражнений на изучение европейской хватки.

#### **Тема 7. Подводящие упражнения.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на освоение техники игры в настольный теннис.

#### **Тема 8. Упражнения на развитие определенных групп мышц.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие мышц рук ног ,туловища.

#### **Тема 9. Упражнения на расслабление.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на растяжку мышечных групп

#### **Тема 10. Психологическая подготовка.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие эмоциональной устойчивости организма.

#### **Тема 11. Правила соревнований.**

Практика: Организация и проведение соревнований

#### **Тема 12. Упражнения с ракеткой и мячом.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих технику хватки теннисной ракетки.

#### **Тема 13. Техника передвижения у стола.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передвижения в настольном теннисе.

#### **Тема 14. Точность попадания.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники точности попадания в настольном теннисе.

#### **Тема 15. Подача мяча.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подач.

#### **Тема 16. Удар-толчок.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники удара –толчок в настольном теннисе.

#### **Тема 17. Удар слева.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-слева.

#### **Тема 18. Удар справа.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники толчка-справа.

#### **Тема 19. Срезка слева и справа.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки слева и справа в настольном теннисе.

#### **Тема 20. Движение с мячом и без мяча**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники в настольном теннисе.

#### **Тема 21. Сочетание ударов срезкой слева и справа**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания срезов слева и справа в настольном теннисе.

#### **Тема 22. Накаты**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката в настольном теннисе.

#### **Тема 23. Накаты справа и слева**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа и слева в настольном теннисе.

#### **Тема 24. Подрезки**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подрезки в настольном теннисе.

#### **Тема 25. Накаты и подрезки**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания наката и подрезки в настольном теннисе.

### **Модуль «Играй головой»**

**Цель:** развитие специальных психофизических качеств при обучении тактическим приемам в настольный теннис.

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры, а именно настольный теннис;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;

- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (атакующие удары с передвижением и защитные удары с передвижением);

- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в настольном теннисе.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять атакующие удары по мячу с передвижением

- выполнять защитные удары с передвижением;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного тенниса;

- выполнять комбинации против защитника и нападающего.

**Учебно-тематический план модуля «Играй головой»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Удар с перемещением		1	1	Наблюдение, беседа
2	Накат слева с передвижением		1	1	Наблюдение, беседа
3	Накат справа с передвижением		1	1	Наблюдение, беседа
4	Основная стойка		1	1	Наблюдение, беседа
5	Перемещение теннисиста		1	1	Наблюдение, беседа
6	Работа ног при ударах слева и справа	-	2	2	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие скорости и координации	-	1	1	Наблюдение, беседа
8	Обучение приставным шагам	-	1	1	Наблюдение, беседа
9	Удар накатом и срезкой с передвижением	-	1	1	Наблюдение, беседа
10	Тестирование техники передвижения	-	1	1	Наблюдение, беседа, Тестирование (Приложение

					2)
11	Упражнения с большим количеством мячей(БКМ)	-	2	2	Наблюдение, беседа
12	Удары по мячу с верхним вращением (БКМ)	-	1	1	Наблюдение, беседа
13	Удары по мячу с нижним вращением(БКМ)	-	1	1	Наблюдение, беседа
14	Накат справа с (БКМ)	-	1	1	Наблюдение, беседа
15	Накат слева с (БКМ)	-	1	1	Наблюдение, беседа
16	Накат слева и справа с передвижением	-	1	1	Наблюдение, беседа
17	Накат слева справа и срезка с передвижением	-	1	1	Наблюдение, беседа
18	Удары по мячу с верхним вращением с передвижением	-	1	1	Наблюдение, беседа
19	Удары по мячу с нижним вращением с передвижением	-	1	1	Наблюдение, беседа
20	Сочетание ударов накат и срезка		1	1	Наблюдение, беседа
21	Тестирование с (БКМ)		1	1	Наблюдение, беседа
22	Комбинации		1	1	Наблюдение, беседа
23	Комбинации, используемые против разных стилей.		4	4	Наблюдение, беседа
24	Тактический план на игру		1	1	Наблюдение, беседа
25	Общие принципы построения игры		1	1	Наблюдение, беседа
26	Игра по месту (пласировка)		1	1	Наблюдение, беседа
27	Индивидуальная тренировка. Стиль игры.		1	1	Наблюдение, беседа
28	Анализ игры спортсменов		1	1	Наблюдение, беседа
29	<b>Итого:</b>			<b>33</b>	

### Содержание модуля

#### **Тема 1. Удар с перемещением.**

Практика: изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

#### **Тема 2. Накат слева с передвижением.**

Практика: Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе

#### **Тема 3. Накат справа с передвижением.**

Практика: Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе

#### **Тема 4. Основная стойка.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста

#### **Тема 5. Перемещение теннисиста**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста

#### **Тема 6. Работа ног при ударах слева и справа.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

#### **Тема 7. Упражнения на развитие скорости и координации.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

#### **Тема 8. Обучение приставным шагам.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

#### **Тема 9. Удар накатом и срезкой с передвижением.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением

#### **Тема 10. Тестирование техники передвижения.**

Практика: Сдача нормативов передвижения теннисиста.

#### **Тема 11. Упражнения с большим количеством мячей(БКМ).**

Практика: выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

#### **Тема 12. Удары по мячу с верхним вращением.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

#### **Тема 13. Удары по мячу с нижним вращением.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

#### **Тема 14. Накат справа.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа с (БКМ).

#### **Тема 15. Накат слева.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева с (БКМ).

#### **Тема 16. Накат слева и справа с передвижением.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа с передвижением

#### **Тема 17. Накат слева справа и срезка с передвижением.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа и срезки с передвижением.

#### **Тема 18. Удары по мячу с верхним вращением с передвижением.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу с верхним вращением с передвижением.

#### **Тема 19. Удары по мячу с нижним вращением с передвижением.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу с нижним вращением с передвижением.

#### **Тема 20. Сочетание ударов накат и срезка.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания наката и срезки.

### **Тема 21. Тестирование с БКМ.**

Практика: Сдача нормативов с большим количеством мячей.

### **Тема 22. Комбинации.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения в настольном теннисе.

### **Тема 23. Комбинации используемые против разных стилей.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения против защиты и защиты против нападения в настольном теннисе.

### **Тема 24. Тактический план на игру.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов против разных стилей в настольном теннисе.

### **Тема 25. Общие принципы построения игры.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу в игре на счет.

### **Тема 26. Игра по месту(пласировка).**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по месту в настольном теннисе.

### **Тема 27. Индивидуальная тренировка. Стилль игры.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование стиля игрока.

### **Тема 28. Анализ игры спортсменов.**

Практика: Соревнования по настольному теннису. Сдача нормативов.

## **Модуль «Хитрый мяч»**

**Цель:** Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам в настольный теннис.

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

##### *Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;

- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису;

##### *Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (топ-спин, подрезка, блок, завершающий удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции за теннисным столом, зоны);

#### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять верхнее вращение мяча;
- выполнять нижнее вращение мяча;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами настольного тенниса.

**- Учебно-тематический план модуля «Хитрый мяч»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Топ-спин. Удар с верхним вращением		13	13	Наблюдение, беседа,
2.	Блок против топ-спина		1	1	Наблюдение, беседа,
3.	Прием топ-спина подрезкой		1	1	Наблюдение, беседа,
4.	Перекрут		1	1	Наблюдение, беседа,
5.	Подставка слева и справа		2	2	Наблюдение, беседа,
6.	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации	-	2	2	Наблюдение, беседа
7.	Бег скрестным шагом	-	1	1	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на растягивание	-	1	1	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения с предметами	-	1	1	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие выносливости	-	1	1	Наблюдение, беседа
11.	Тренировка по элементам со средней скоростью	-	1	1	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на развитие скоростной выносливости	-	5	5	Наблюдение, беседа
13.	Прием завершающего удара подрезкой	-	6	6	Наблюдение, беседа
14.	Защита без нижнего вращения	-	2	2	Наблюдение, беседа
15.	Удар с нижним вращением. Срезка	-	6	6	Наблюдение, беседа
16.	Подачи	-	6	6	Наблюдение, беседа
17.	Прием подач	-	4	4	Наблюдение, беседа
	<b>Итого часов:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>	

## Содержание модуля

### **Тема 1. Топ-спин. Удар с верхним вращением.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники топ-спина в настольном теннисе.

### **Тема 2. Блок против топ-спина**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники блока.

### **Тема 3. Прием топ-спина подрезкой**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подрезки против топ-спина.

### **Тема 4. Перекрут**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники перекрута в настольном теннисе.

### **Тема 5. Подставка слева и справа**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подставки слева и справа.

### **Тема 6. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости, гибкости, координации.

### **Тема 7. Упражнения на растягивание**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, участие в подвижных играх.

### **Тема 8. Бег скрестным шагом**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие бега скрестным шагом.

### **Тема 9. Упражнения с предметами**

Практика: выполнение комплекса упражнений с предметами, участие в подвижных играх.

### **Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 11. Тренировка по элементам со средней скоростью**

Практика: выполнение комплекса упражнений со средней скоростью по элементам в настольном теннисе.

### **Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

### **Тема 13. Прием завершающего удара подрезкой**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма завершающего удара подрезкой в настольном теннисе.

### **Тема 14. Защита без нижнего вращения**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты без нижнего вращения в настольном теннисе.

### **Тема 15. Удар с нижним вращением. Срезка**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники срезки в настольном теннисе.

### **Тема 16. Подачи**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи в настольном теннисе



## Тема 17. Прием подач

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приема подач в настольном теннисе.

### Модуль «Совершенству нет предела»

**Цель:** Воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами настольного тенниса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
- приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис (сочетание основных ударов топ-спина, накатов, подрезок);
- обучить основным методам саморегуляции (формирование мотивации, разбор игр на видео, самовнушение и подготовка к соревнованиям).

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние настольного тенниса на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнять сочетание различных ударов;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в настольном теннисе.

- Учебно-тематический план модуля «Совершенству нет предела»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Сочетание основных ударов		13	13	Наблюдение, беседа
2.	Психология в соревнованиях		9	9	Наблюдение, беседа
3.	Игровая разминка		1	1	Наблюдение, беседа
4.	Судейство на соревнованиях		1	1	Наблюдение, беседа
5.	Все виды ударов с игрой на счет		1	1	Наблюдение, беседа

6.	Соревнования по изучаемым элементам	-	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Контрольные испытания	-	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование.
Итого часов:			27	27	

### Содержание модуля

#### **Тема 1. Сочетание основных ударов**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания ударов топ-спина ,накатов подрезок, подачи и блоков в настольном теннисе.

#### **Тема 2. Психология в соревнованиях**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование психологической подготовки на соревновании.

#### **Тема 3. Игровая разминка**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание игровой разминки в настольном теннисе.

#### **Тема 4 Судейство на соревнованиях**

Практика: выполнение и формирование судейской практики на соревновании по настольному теннису.

#### **Тема 5. Все виды ударов с игрой на счет**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники сочетания всех видов ударов в игре на счет.

#### **Тема 6. Соревнования по изучаемым элементам**

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 7. Контрольные испытания**

Практика: соревнования по настольному теннису, сдача нормативов.

## КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
  - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по

объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

### **Дети с нарушением слуха**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

### **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из

совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

*1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

#### *2. Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

### **Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.
2. Применение наглядных материалов:
  - метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
  - видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

### **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
  - координации движений;
  - общей и мелкой моторики;
  - закрепление поставленных звуков в свободной речи;
  - речевого и физиологического дыхания;
  - формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.



## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение

- Дидактические средства обучения: счетчик для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой теннисного стола.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по настольному теннису; плакаты – схемы игры по настольному теннису.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, минимальная площадь помещения для 1 стола(4 человек) - 8\*4,5 м.
- комната для переодевания;
- теннисные столы- 5 шт длина - 2,74 м, высота - 0,76 м и ширина - 1,525 м.;
- ракетки-20шт;
- скакалки;
- теннисные мячи
- сетка для мячей;
- рулетка 3 м.- 1шт.;
- секундомер;
- свисток.

### Кадровое обеспечение программы:

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

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

### Информационное обеспечение

#### Литература для педагога:

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006. [https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa\\_943332a20dd.html](https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html)
2. 18. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. [https://www.studmed.ru/komanov-v-v-nastolnyy-tennis-glazami-trenera-praktika-i-metodika\\_ab46313b228.html](https://www.studmed.ru/komanov-v-v-nastolnyy-tennis-glazami-trenera-praktika-i-metodika_ab46313b228.html)
3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014. [https://www.studmed.ru/komanov-v-v-trenirovochnyy-process-v-nastolnom-tennise\\_c4944c77ea8.html](https://www.studmed.ru/komanov-v-v-trenirovochnyy-process-v-nastolnom-tennise_c4944c77ea8.html)

#### Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. [https://www.studmed.ru/amelin-a-n-pashinin-v-a-nastolnyy-tennis\\_994dc39f92b.html](https://www.studmed.ru/amelin-a-n-pashinin-v-a-nastolnyy-tennis_994dc39f92b.html)
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982. <http://def.kondopoga.ru/1180508156-sovremennyy-nastolnyy-tennis.html>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

**Формы контроля и оценочные материалы** служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня;
- сдача норм ГТО

### Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

### Контрольные испытания

#### для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

<i>Тест «Школа мяча»</i>			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз

«чеканка» отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
<b><i>Тест «Школа ударов срезкой»</i></b>				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<b><i>Тест «Школа ударов накатом»</i></b>				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов

удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
<b>Тест «Школа подачи»</b>				
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
10. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
11. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015. [https://www.studmed.ru/mizin-a-n-barchukova-g-v-fizicheskaya-kultura-nastolnyy-tennis\\_7ec827cc8e3.html](https://www.studmed.ru/mizin-a-n-barchukova-g-v-fizicheskaya-kultura-nastolnyy-tennis_7ec827cc8e3.html)
12. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. <https://www.litmir.me/br/?b=2616&p=1>
13. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. <https://iknigi.net/avtor-v-zhdanov/124159-obuchenie-nastolnomu-tennisu-za-5-shagov-v-zhdanov/read/page-1.html>
14. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
15. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016. <https://massolit.top/book/upravlenie-podgotovkoj-sportsmenov-v-nastolnom-tennise>
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия

Пресс, 2005. [https://www.studmed.ru/frimerman-eya-nastolnyy-tennis\\_7e65f8b2804.html](https://www.studmed.ru/frimerman-eya-nastolnyy-tennis_7e65f8b2804.html)

18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005. <https://ru.b-ok.global/book/3205695/9b5b0f>

18. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. <https://www.litmir.me/br/?b=557770&p=1>

## ГЛОССАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ** (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ** с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.



## Содержание разделов подготовки обучающихся

### Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

### Практическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

### **Тактическая подготовка**

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

## Основные требования к проведению занятий

### Подготовка к занятию и его проведение.

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

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

Обучение и техническая подготовка

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

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

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

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

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

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

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

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, - карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическимате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методическимате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическимате риалы:</u> карточки.	Обсуждение.

6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	--	---------------------------------------