Отдел образования администрации Архаринского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол № 2 от 09.10.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара
О. В. Декалб
Приказ №114 -а от 09.10.2020

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
сетевая программа со встроенным дистанционным модулем
(в том числе для лиц с ОВЗ)

Форма реализации: очно-заочная
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 8 месяцев
Уровень программы: базовый

Составители:

Бригарная Светлана Станиславовна – методист
Витюгина Светлана Алексеевна – тренер-преподаватель

Архара, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.3. Условия реализации программы

2.4.Методическое обеспечение программы

2.5. Литература и информационные ресурсы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая сетевая программа «Настольный теннис» (в том числе для лиц с ОВЗ) направлена на расширение спектра образовательных услуг, повышение эффективности использования имеющихся материально-технических ресурсов МОБУ «СОШ с. Касаткино» и кадровых ресурсов МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара, создает образовательное пространство доступности дополнительного образования в том числе для детей с ОВЗ (в категории для лиц с интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе законодательных и нормативно-правовых документов (перечень представлен в разделе «Литература»).

Программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень освоения материала.

Программа реализуется в сетевой форме.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом современных нормативных требований в системе дополнительного образования. Она позволяет удовлетворить социальный заказ населения района, так как игра в настольный теннис обеспечивает простоту и доступность для широких масс потребителей образовательной услуги. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Программа также позволяет интегрировать детей с ограниченными возможностями здоровья в систему эффективных коммуникативных отношений со сверстниками.

Новизна программы заключается в том, что она содержит встроенный дистанционный модуль, который реализуется в виде теоретического дистанционного курса в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в том числе при реализации в сетевой форме).

Практическая значимость программы объясняется тем, что, с учетом имеющейся материально-технической базы, она позволяет проводить занятия в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Адресат программы. Осваивать программу могут обучающиеся от 7 до 15 лет, независимо от пола и уровня подготовленности. В объединение

принимаются все желающие заниматься спортом. Обучающиеся должны иметь медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий настольным теннисом. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора.

Объем и срок освоения программы. Сетевая программа «Настольный теннис» реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» для спортивно-оздоровительных групп.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения. Общее количество учебных часов - 132. Программный материал распределен на 33 недели учебно - тренировочных занятий. Занятия начинаются с 12 октября 2020 года по 31 мая 2021 года.

Форма обучения – очно-заочная.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю - 4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 45 минут.

Формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- контрольные испытания в форме тестирования;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся допускается в таких предметных областях, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание и обеспечение условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и обучения приёмам техники и тактики игры в настольный теннис при реализации в сетевой форме и в условиях дистанционного обучения (в том числе для лиц с ОВЗ – интеллектуальными нарушениями).

Основные задачи подготовки:

1. обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис;

2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям игровыми видами спорта и к здоровому образу жизни;
4. вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в систему эффективных коммуникативных отношений со сверстниками;
5. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (33 учебных недели)

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ (ЗАОЧНЫЙ) (краткосрочная дистанционная программа)					
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование, опрос.
ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (ОЧНЫЙ)					
2	Общая физическая подготовка	52	-	52	Текущий и промежуточный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Текущий и промежуточный контроль.
4	Техническая подготовка	20	-	20	Текущий и промежуточный контроль
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	4		4	Прием контрольно-переводных нормативов.
	Всего часов	132	16	116	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Может реализовываться в дистанционной форме.

Темы.

Тема 1 Из истории настольного тенниса.
Тема 2 Развитие координации. СФП
Тема 3 Развитие быстроты. СПФ
Тема 4 Правила и оборудование в настольном теннисе
Тема 5 Развитие скоростной выносливости. СФП
Тема 6 Тест «Настольный теннис»
Тема 7 Общая физическая подготовка
Тема 8 Нормативы в настольном теннисе
Тема 9 Влияние физических упражнений на организм человека
Тема 10 Тест «Влияние физических упражнений на организм человека»
Тема 11 Интересные факты о настольном теннисе
Тема 12 Значение закаливания в укреплении детского здоровья
Тема 13 Тест «Закаливание»
Тема 14 Субъективные и объективные показатели самоконтроля
Тема 15 Гигиена спортсмена
Тема 16 Итоговое тестирование по программе курса «Настольный теннис»

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – 8 ч.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Для развития таких качеств, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;
- Строевые упражнения;
- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения;
- Прыжки;
- Переползания;
- Упражнения без предметов;
- Комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- Упражнения с предметами;
- Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах;
- Акробатические упражнения;
- Метания;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 8 ч.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища используются:
- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища используются:
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.

Упражнения для прыгучести:
- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития для развития мышц рук и верхней части туловища:
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски теннисного мяча в стену.

<u>Техническая подготовка – 8 ч.</u>
- Хватка ракетки.
- Жонглирование мячом.
- Овладение базовой техникой с работой ног.
- Атакующие удары справа.
- Подставка.
- Срезка.
- Накат.
- Подрезка.
- Подача.
- Прием подачи.
- Передвижение.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- освоение основ техники и тактики по виду спорта настольный теннис;
- интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в систему эффективных коммуникативных отношений со сверстниками;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис».

Способы определения результативности: сдача контрольных нормативов, тестов; участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы: промежуточная аттестация.

Освоение теоретической подготовки: викторина, анкеты, тесты.

Физическая и тактическая подготовка: соревнования среди тренировочных групп по окончанию учебного года; участие в соревнованиях районного уровня.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Первый	12 октября 2020 г.	31 мая 2021 г.	33	66	132	2 раза в неделю по 2 часа

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер, и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Формы аттестации:

Текущий контроль: наблюдения тренера; учет количества и оценивание уровня соревнований, в которых участвует обучающийся; результативность участия в соревнованиях.

Промежуточный контроль: контрольные и открытые занятия, прием контрольно-переводных нормативов.

Оценочные материалы:

Контрольные упражнения
физической подготовленности детей среднего
школьного возраста (в том числе лиц с ОВЗ)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл. Хор. Уд.	4.40 мин (ОВЗ 5.10) 4.50 мин (ОВЗ 5.20) 5.0 мин (ОВЗ 5.30)	5.00 мин(ОВЗ 5.20) 5.10 мин(ОВЗ 5.30) 5.20 мин(ОВЗ 5.40)
2	Пеший переход 15км	Без учета времени		
3	Лыжный переход 10 км			
4	Велопробег 30 км			
5	Бег 60 м	Отл. Хор. Уд.	10.3 (ОВЗ 10.4) 10.5 (ОВЗ 10.6) 10.7 (ОВЗ 10.8)	11.0(ОВЗ 11.4) 11.2(ОВЗ 11.6) 11.4(ОВЗ 11.8)
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	22 (ОВЗ 10) 20 (ОВЗ 8) 18 (ОВЗ 7)	12(ОВЗ 8) 10(ОВЗ 6) 8(ОВЗ 4)
7	Тройной прыжок с места	Отл. Хор. Уд	5.70 (ОВЗ 4.60) 5.60 (ОВЗ 4.50) 5.50 (ОВЗ 4.40)	5.60(ОВЗ 4.50) 5.40(ОВЗ 4.30) 5.20(ОВЗ 4.10)
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	3.80 (ОВЗ 2.10) 3.70 (ОВЗ 2.00) 3.60 (ОВЗ 1.90)	3.45(ОВЗ 1.95) 3.35(ОВЗ 1.85) 3.25(ОВЗ 1.75)
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	25 (ОВЗ 20) 22 (ОВЗ 18) 20 (ОВЗ 16)	20(ОВЗ 15) 18(ОВЗ 13) 16(ОВЗ 11)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивный инвентарь и оборудование

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	штук	4
2	Сетка гимнастическая	штук	4
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
4	Мячи для настольного тенниса	штук	200
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	2
6	Мяч набивной массой от 1 до 5 кг	штук	5
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Перекладина для подтягивания в висе	штук	3
10	Скакалки для прыжков	штук	12
11	Секундомер	штук	2
12	Мат гимнастический	штук	5
13	Робот-тренажёр для учебно-тренировочных занятий в настольный теннис	штук	1
14	Единая спортивная форма теннисиста	штук	10
15	Единая спортивная обувь (кроссовки)	пар	10

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео - диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Санитарно – гигиенические условия

Для реализации программы имеется:

- светлое просторное помещение (спортивный зал);
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методические условия

- программа деятельности спортивного объединения настольный теннис;
- календарно-тематическое планирование;
- журналы учёта групповых занятий;
- программа воспитательной работы.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель имеет высшее или среднее профессиональное педагогическое образование по специальности «Физическая культура и

спорт», знания игры в настольный теннис, владеет информационно-коммуникативными технологиями.

Методы обучения: педагогическое наблюдение, беседа, анализ, наглядный показ упражнений, игра, практические занятия.

Нормативно-правовое обеспечение программы:
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196),
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2.3. ЛИТЕРАТУРА

Литература для тренеров-преподавателей

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 2010.
2. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2009.
3. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвещение», 2000.
6. Комаров В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский спорт, 2014.
7.Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
10. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

Литература для обучающихся и родителей

1.Судаков С. Правила вида спорта «Настольный теннис». - Издательство: «Русский шахматный дом», 2019.

2. Шлагер Вернер, Гросс Бернд. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. - Издательство Эксмо-Пресс , 2018.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. – М:ФиС, 2005.

4. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. - М:ФиС, 2005.

Информационные ресурсы:

http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».

http://www.abcsport.ru Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

https://ru.wikipedia.orgВикипедия.

https://минобрнауки.рф/Министерство образования и науки РФ.

http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.