

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Начальная общеобразовательная школа «Интеллект Академия»
(АНОО НОШ «Интеллект Академия»)



Принято на заседании
педагогического совета
от «18» августа 2019г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
АНОО НОШ «Интеллект Академия»
Приказом № 91

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 4 года

Форма объединения: Спортивная секция «Настольный теннис»

Составитель:
Никита Дмитриевич Лежнин,
педагог дополнительного образования

Новокузнецк
2019

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
Пояснительная записка <ul style="list-style-type: none">• нормативно-правовое обеспечение разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;• направленность программы;• уровень освоения программы;• новизна программы;• актуальность программы;• педагогическая целесообразность;• цель и задачи программы;• адресат программы;• сроки реализации программы;• режим организации занятий.	стр. 3
Учебный план	стр. 6
Содержание программы	стр. 8
Планируемые результаты	стр. 11
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
Календарный учебный график	стр. 13
Формы аттестации	стр. 20
Оценочные материалы	стр. 21
Методы и формы обучения	стр. 22
Материально-техническое обеспечение	стр. 22
Список литературы	стр. 23

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Федеральный закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты АНОО НОШ «Интеллект Академия»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Направленность программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Уровень освоения программы

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - базовый. Формирует у обучающихся знания, умения, навыки в выбранной спортивной деятельности и успешную адаптацию к жизни в обществе. Обогащает ценностно-смысловую сферу ребенка.

Новизна программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся 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.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы – изучение спортивной игры теннис, содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности Здорового образа жизни через занятия теннисом.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы колеблется от 7 до 12 лет. В коллектив могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Наполняемость в группах составляет: до 15 человек.

Сроки реализации программы 4 года.

Режим организации занятий: в неделю 2 занятия продолжительностью 1 час.

1 год обучения - 68 часа.(34 учебные недели).

2 год обучения - 68 часов (34 учебные недели).

3 год обучения - 68 часов (34 учебные недели).

4 год обучения - 68 часов (34 учебные недели).

Всего по курсу – 272 часа.

Продолжительность одного учебного часа 40 минут.

На спортивно-оздоровительный этап производится прием всех детей, желающих заниматься спортом, не имеющих медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	36	-	36	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Контрольные нормативы
4	Участие в соревнованиях	4	-	4	Контрольные нормативы
5	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные нормативы
6	Медицинское обследование	2	-	2	
	Общее число часов в год	68	4	64	

2 год обучения

1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	28	-	28	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Контрольные нормативы

4	Участие в соревнованиях	4	-	4	Контрольные нормативы
5	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные нормативы
6	Медицинское обследование	4	-	4	
	Общее число часов в год	68	2	66	
3 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	28	-	28	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Контрольные нормативы
4	Участие в соревнованиях	4	-	4	Контрольные нормативы
5	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные нормативы
6	Медицинское обследование	4	-	4	
	Общее число часов в год	68	2	66	
4 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	28	-	28	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Контрольные нормативы
4	Участие в соревнованиях	4	-	4	Контрольные нормативы
5	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные нормативы
6	Медицинское обследование	4	-	4	
	Общее число часов в год	68	2	66	

Содержание программы

Раздел I. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности и охрана труда при занятиях физической культурой и спортом.
2. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
3. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Значение занятий настольным теннисом для развития детей
4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Самостоятельные занятия дома и их значение

Раздел II. Общая физическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения у гимнастической стенки гимнастической скамейки.

Прыжки в высоту, прыжки через скакалку.

3. Легкоатлетические упражнения

Низкий и высокий старт

Бег на различные дистанции

Бег с изменением скорости направления

Бег с препятствиями

Эстафеты

Кроссовая подготовка

Прыжки в длину с места, с разбега

Прыжки в длину с места, с разбега

Прыжки в высоту

Метание мяча

Многоборья

4. Акробатика

Группировка и перекаты в различных направлениях

Стойки, кувырки

5. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол, футбол, бадминтон, «крутиловка», лапта и др.

6. Упражнения на развитие быстроты реакции

Одиночные упражнения с мячами

Парные упражнения с мячами

Упражнения в тройках

Упражнения в соперничестве двух игроков

Игровые упражнения у стола

7. Упражнения на развитие координации движений

Развлекательные упражнения

Упражнения на месте

Прыжковые упражнения

Комбинированные упражнения

Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой

8. Упражнения на развитие ловкости

Упражнения в упрощенных условиях

Упражнения в изменённых условиях

(изменения заданий, упражнений, движений)

Упражнения с предметами (скакалки, теннисные мячи, скамейки)

Упражнения с партнером

Действия в единоборстве с партнером

Специальные упражнения у стола

Раздел III. Специальная физическая подготовка

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3.Овладение базовой техникой с работой ног, изучение техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное , потом ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4.Овладение техникой ударов по мячу на столе:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед- назад, по «треугольнику» - вперед – вправо- назад, вперед- влево – назад);
- имитация ударов с замером времени- удары справа, слева и их сочетание.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются

подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с разной физической подготовленностью.

Планируемые результаты

К концу 1-го года освоения программы обучающиеся

должны знать:

- о средствах сохранения и укрепления здоровья;
- правила гигиены, питания, режима;
- правила игры;
- правила соревнований;
- правила по технике безопасности;
- судейство игры.

должны уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года освоения программы обучающиеся

должны знать:

- о средствах сохранения и укрепления здоровья;
- правила гигиены, питания, режима;
- правила игры;
- правила соревнований;
- правила по технике безопасности;
- судейство игры.

должны уметь:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года освоения программы обучающиеся

должны знать:

- о средствах сохранения и укрепления здоровья;
- правила гигиены, питания, режима;
- правила игры;
- правила соревнований;
- правила по технике безопасности;
- судейство игры.

должны уметь:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года освоения программы обучающиеся

должны знать:

- о средствах сохранения и укрепления здоровья;
- правила гигиены, питания, режима;
- правила игры;
- правила соревнований;
- правила по технике безопасности;
- судейство игры.

должны уметь:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатам и топ-спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п.п.	Дата	Разделы, темы	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1		Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	1	Беседа о ТБ. Подвижные игры с мячом	Тестирование
2-6		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	5	Упражнения «школы мяча»: Подвижные игры с мячом	Тестирование
7-10		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	4	Упражнения с мячом и ракеткой:	Контрольные нормативы
11-13		Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	3	Имитация удара толчок слева.	Контрольные нормативы
14-		Обучение удару срезка справа с	3	Выполнение	Контрольн

16		отскока. Упражнения «школы мяча».		ударов срезка слева в тренировочную стенку	ые нормативы
17- 21		Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	5	Имитация удара срезка слева.	Контрольн ые нормативы
22- 23		Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	2	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку	Тестирован ие
24- 26		Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	3	Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Упражнения на координацию. Подвижные игры	Контрольн ые нормативы
27- 29		Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	3	Имитация подхода к удару.	Контрольн ые нормативы
30- 34		Закрепление знаний о правилах игры на счет. Удар справа срезкой с отскока в движении. Правило подачи.	5	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	Контрольн ые нормативы
35- 36		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	2	Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	Контрольн ые нормативы
37- 39		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	3	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	Контрольн ые нормативы
40- 44		Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание	5	Обмен ударами на полу в	Контрольн ые

		скоростных и координационных способностей.		парах. Подвижные игры Беговые и прыжковые упражнения.	нормативы
45-46		Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	2	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног:	Тестирование
47-52		Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	6	Упражнения на работу ног:	Тестирование
53-54		Итоговое тестирование 1-го года обучения.	2	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».	Тестирование
55-57		Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	4	Обучение простейшему ведению счета.	Контрольные нормативы
59-68		Игры со счетом.	10	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	Контрольные нормативы
		Итого:	68		

2 год обучения

№ урока п.п.	Дата	Раздел, темы	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1		Обучение правилам техники	1	Беседа о ТБ,	

		безопасности поведения на площадке. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>		рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.	
2-5		Обучение ударам срезкой. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений	4	Упражнения с мячом и ракеткой:	Контрольные нормативы
6-10		Обучение удару откидкой справа.	5	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	Контрольные нормативы
11-12		Обучение удару срезкой справа.	2	Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.	Контрольные нормативы
13-14		Промежуточные соревнования.	2	Соревнования в лично-командном формате.	Тестирование
15-17		Обучение ударам откидка слева.	3	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка.	Контрольные нормативы
18-20		Обучение удару срезка слева.	3	Имитация ударов срезка слева..	Тестирование
21-24		Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	4	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока.	Контрольные нормативы

25-26	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	2	Имитация ударов срезкой и откидкой.	Тестирование
27	Тестирование.	1	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».	Тестирование
28-29	Соревнования в классах.	2	Соревнования в командном формате.	Тестирование
30-31	Обучение подаче. Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i>	2	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	Опрос
32-34	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	3	Удары срезкой справа и слева в большие мишени.	Контрольные нормативы
35-36	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	2	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.	Тестирование
37-38	Обучение технике выполнения наката.	2	Выполнение удара с наброса учителя.	Контрольные нормативы
39-41	Совершенствование ударов справа и слева накатом. Обучение технике выполнения наката.	3	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя.	Тестирование
42-	Обучение целостному выполнению	2	Подвижные	Контрольн

43		подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).	ые нормативы
44-45		Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	2	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени.	Контрольные нормативы
46		Тестирование	1	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»	Тестирование
47-51		Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	5	Выполнение приема подачи. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).	Контрольные нормативы
52-56		Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	5	Прием подачи по заданному направлению. Игры в парах.	Контрольные нормативы
57-58		Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча.	Контрольные нормативы

59-60		Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	2	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча	Тестирование
61-63		Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	3	Игры и упражнения на закрепление ударов.	Контрольные нормативы
64-65		Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	2	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	Контрольные нормативы
66-68		Соревнования	3	Соревновательные игры со счетом	Контрольные нормативы
		Итого:	68		

Формы аттестации

Способы проверки ЗУН обучающихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Для оценки эффективности деятельности программы на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуются следующие критерии:

1. состояние здоровья занимающихся;
2. стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
3. гармоничное развитие занимающихся;

4.уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Оценочные материалы

Юноши

№ п/ п	Тесты	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет	
		Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50
2.	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50
4.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50
5.	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50
9.	Прыжок в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50
10.	Бег 60 м, с	13,8-12	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50

Девушки

№ п/п	Тесты	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет	
		Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки
1.	Дальность отскока мяч,м	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51
2.	Бег по «восьмерке», с	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	32-50
4.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,6-37	12-30	36,8-33	32-50
5.	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	32-50
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	12-31	28-34	32-50
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	32-50
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	32-50
9.	Прыжок в длину с места, см	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50
10.	Бег 60 м, с	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	12-31	11,45-10,55	32-50

Методы и формы обучения

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

Базовый инвентарь:

Сетки для настольного тенниса – 4 шт.

Ракетки для настольного тенниса – полный комплект на одного ученика

Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов – 70 шт.

Корзина для теннисных мячей – 4 шт.

Столбы настольного тенниса (детские) – 3 шт.

Дополнительный инвентарь:

Веревки или ограничительные ленты

Накладные линии и метки

Конусы, мишени, обручи

Список литературы

Список литературы используемой при составлении программы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

ПРОШИТО И ПРОНУМЕРОВАНО

23 (двадцать
три страницы

« 28 » августа 2019

Директор


А.В. Порохин

