

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ПОС. ВЕНЦЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ
РАЙОН ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГОРБАТКО ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 13
им. В. В. Горбатко

О. Ю. Подлубная
2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Настольный теннис»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год – 72 часа
Возрастная категория: от 12 до 15 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 49274

Автор-составитель:
Чернышева Виктория Анатольевна,
педагог дополнительного образования

пос. Венцы, 2022

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013г. № 730, с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по настольному теннису, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком.

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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих

заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки. Программа предусматривает: • проведение теоретических и практических занятий; • обязательное выполнение учебно-тематического плана; • сдачу контрольно-переводных нормативов; • регулярное участие в соревнованиях. Адресат программы Данная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск к программе.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество часов необходимых для прохождения программы -72

Срок обучения 36 недель

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку. Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе 1 год – весь период. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане. Всего программа рассчитана на 72 часа.

Предметом обучения является настольный теннис с общеразвивающей направленностью — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта. Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

Настольный теннис, как спортивная игра, требует достаточно сложных практических навыков. И это касается не только техники игры, но и общей физической подготовки (ОФП).

Основные формы проведения занятий: В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов — 72;

Количество занятий в неделю - 2 академических часа;

Продолжительность занятия- 40 минут

Цель и задачи программы.

Цель программы: содействие общей физической подготовке обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся;
- улучшение функционального состояния организма: формирование правильной осанки, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- увеличение уровня двигательной активности;
- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- развитие самоконтроля и дисциплины.

Учебный план секционных занятий по гимнастике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Учебный план Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения									Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	-	1	1	1	-	1	-	1	-	5
2	Общая физическая подготовка	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8
3	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	1	10
4	Техническая подготовка	3	2	2	3	3	2	2	2	1	20
5	Тактическая подготовка	1	1	1	-	1	1	-	1	1	7

6	Игровая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
7	Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	3	6
	Итого:										72

Содержание учебного плана Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

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

3. Способы держания ракетки

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

4. Подачи

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

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

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

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаг (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.

- Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор. - Стремление к самосовершенствованию.

- Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

- Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня
- Представлять занятия теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований - Владеть простейшими техническими приемами
- Иметь навыки соревновательской деятельности
- Соблюдать правила техники безопасности в местах проведения занятий.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».

Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода – с 01.09.2022 года по 31.05.2023 года

Количество учебных недель – 36

Место проведения: МБОУ СОШ №13, ул.Советская 16

Время проведения: вторник, пятница 16.10-16.50

	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	план	факт				
1-2	02.09 06.09		Истории возникновения игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры.	2	Сообщение учителя.	
3-4	09.09 13.09		Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	2	Сообщение, учителя учебная игра.	
5-6	16.09 20.09		Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
7-8	23.09 27.09		Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
9-10	30.09 04.10		Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
11-12	07.10		Основные виды вращения мяча. Парные игры.	2	Сообщение	

	11.10				учителя, учебная игра.
13-14	14.10 18.10		Поддача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
15-16	21.10 25.10		Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
17-18	28.10 01.11		Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
19-20	08.11 11.11		Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
21-22	15.11 18.11		Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
23-24	22.11 25.11		Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу	2	Сообщение учителя, учебная игра.
25-26	29.11 02.12		Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
27-28	06.12		Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола.	2	Сообщение учителя, учебная игра.

29-30	09.12		Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече».	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
31-32	13.12 16.12		Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2	Сообщение учителя. Учебная игра.	
33-34	20.12 23.12		Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
35-36	27.12 30.12		Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
37-38	10.01 13.01		Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
39-40	17.01 20.01		Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
41-42	24.01 27.01		Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
43-44	31ю01 03.02		Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
45-46	07.02 10.02		Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

47-48	14.02 17.02		Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
49-50	21.02 24.02		Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
51-52	28.02 03.03		Совершенствование видов вращения мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
53-54	07.03 10.03		Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
55-56	14.03 17.03		Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
57-58	21.03 24.03		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
59-60	28.03 31.03		Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
61-62	04.04 07.04		Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
63-64	11.04 14.04		Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя,	

					учебная игра.	
65-68	18.04 21.04 25.04 28.04		Удар с верхним вращением «накат». Контактирующий удар.	4	Сообщение учителя, учебная игра.	
69-72	02.05 05.05 12.05 16.05		Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар с нижним вращением «подрезка. Парные игры.	4	Сообщение учителя, учебная игра.	

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренерапреподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам: - состояние здоровья; - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - контроль уровня развития физических качеств;

Формы аттестации:

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся в процессе текущей диагностики

Результативность достижение определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями. Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий).

. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема

уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
		100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (игровых) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, специальные технические и тактические.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации работы по программе необходимо:

Кадровое обеспечение: педагог, обладающий достаточной подготовкой для проведения занятий, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей (занятия проводит педагог дополнительного образования Чернышева Виктория Анатольевна).

Информационное обеспечение: методические пособия; методические разработки занятий.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Описание методов обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, метапредметных и личностных задач рекомендуется применять разнообразные методы проведения занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- репродуктивный;
- соревновательный (личные и командные соревнования);
- круговой тренировки

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки выполнения упражнений.

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

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Список литературы для педагога

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.