МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб
Перелюбского муниципального района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ
им.М.М.Рудченко
с.Перелюб»
_____Г.В.Мотин
Приказ № 298
от «31» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации – 1 год

Савченко Иван Алексеевич, педагог
дополнительного образования

Перелюб, 2023г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 2

1.2.Цель и задачи программы. 5

1.3.Планируемые результаты 5

1.4. Содержание программы. 6

1.5. Формы контроля и их периодичность. 7

2. Комплекс организационно-педагогических условий: 1

2.1. Методическое обеспечение. 1

2.2.Условия реализации программы. 2

2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннисный мяч». 3

2.4. Оценочные материалы. 6

2.5.Список литературы 6

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области» носит **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб»

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

1.1. Пояснительная записка

Актуальностью программы является то, что настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила игры привлекают людей разных возрастов. Для дополнительного образования важным будет то, что ребенок может после занятий в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. В условиях современной школы у обучающихся в связи с большими учебными

нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему в данной ситуации отчасти могут занятия настольным теннисом. Программа направлена на удовлетворение потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа основывается на принципах: целостности, гуманизации, деятельного подхода и реализуется в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм.

Отличительные особенности программы

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 занятиям по настольному теннису.

Так же в программе рассматривается вопрос «Наставничество», его форма - «обучающийся-обучающийся», который способствует достижению лучших спортивных результатов, помогает развитию коммуникационных, спортивных навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения. Ещё отличительными особенностями программы является использование, при необходимости, электронных (дистанционных) технологий.

Педагогическая целесообразность. Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости детей, способствуют формированию физических качеств, пробуждению интереса к новому виду деятельности. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма, снимает симптомы гиподинамии.

Адресат, возрастные особенности

В секцию «Настольный теннис» принимаются обучающиеся в возрасте 10-16 лет в начале учебного года. При наличии свободных мест возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. Количество детей в группе 15-20 человек.

Основной контингент объединения младшие школьники и подростки. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей. Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Наибольшее увеличение роста и веса тела у детей происходит на первом году жизни и в период полового созревания (10-16 лет).

Дети 10 лет: стремление заниматься в кружках, интерес ко всему

окружающему, восприимчивость, стремление действовать и выполнять какие-нибудь задания, потребность в движении и живой деятельности, жизнерадостность, настойчивость, увлечение, достаточно устойчивое внимание.

Дети 11-13 лет: активность, целенаправленность, сплочённость в коллективе, ориентация на общение со значимым взрослым (педагогом). Неравномерность физического развития, высокая чувствительность.

Дети 14-15 лет: это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

Дети 16-17 лет - старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты.

Все возрастные психологические особенности были учтены приразработке данной образовательной программы.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Объем программы: 102 часа.

Форма реализации программы: очная.

Режим работы: 2 раз в неделю по 2 часа.

Количественный состав группы: 15-20 человек.

Принцип набора учащихся в объединение: свободный.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа по 40 мин с 10-минутным перерывом, что соответствует «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель - приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в настольный теннис;
- через **наставничество** освоить эффективные подходы к планированию учебной, проектной деятельности
- обучать основным приёмам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;
- развивать **наставнические** умения и навыки.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.
- формировать личную ответственность **наставника** за действия, поступки **наставляемого** в объединении.

1.3.Планируемые результаты

После прохождения учебного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» обучающие должны **знать:**

Образовательные:

- правила игры в настольный теннис;
- основные приемы игры.

Уметь:

- применять полученные знания и умения при игре в настольный теннис.

В результате освоения программы обучающиеся должны получить следующие **метапредметные результаты:**

- овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой,
- сформировать умение наблюдать за показателями индивидуального здоровья, физического развития, для использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий по настольному теннису;
- сформировать навыки работы руководителя и умение работать в команде;
- создать условия для развития спортивных способностей;
- развивать **наставнические** умения и навыки;

Личностные результаты:

- сформированы навыки спортивной дисциплины;
- созданы условия для формирования чувства товарищества и взаимовыручки.
- сформировано чувство личной ответственности за себя и коллектив.
- сформирована личная ответственность **наставника** за действиями и поступками **наставляемого** в объединении.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ п/п	**Названиемодуля**	**Количествочасов**			**Формыконтроля**
		теория	**практика**	**всего**	
1	***Модуль №1.*** Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	-	2	собеседование с детьми и родителями, анкетирование родителей.
2	***Модуль №2.*** Общефизическая подготовка	-	14	14	тестирование, учебная игра
3	***Модуль №3.*** Специальная подготовка	3	15	18	зачет, тестирование, учебная игра,
4	***Модуль №4.*** Техническая подготовка	3	21	24	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование

5	***Модуль №5.*** Тактика игры	3	19	22	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование, анкетирование родителей.
6	***Модуль №6.*** Учебные игры	3	19	22	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Общее количество часов в год	14	88	**108**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Модуль №1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»

Цель: создание развивающей среды для раскрытия физических качеств детей.

Задачи:Обеспечение безопасных условий проведения занятий;

Организация взаимодействия с родителями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений при выполнении утренней гимнастики);

Обучение поведению в коллективе;

Знакомство с основами правилами игры и судейства;

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

Тема № 1. (1ч.) Организационные мероприятия для детей, родителей. Организационные мероприятия для детей, родителей.

Теория: Знакомство с техникой безопасности. Инструктаж. Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

Тема № 2. (1ч.) Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Ознакомление детей с программой, правилами поведения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Общие основы настольного тенниса.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц и гибкость. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног, основные виды вращения мяча, передвижения теннисиста, стойка теннисиста.

Модуль №2. Общефизическая подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Тема № 1. (7ч.) Подвижные игры. Общие развивающие упражнения.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика: Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Разучивание общих развивающих упражнений.

Тема № 2. (7 ч.)Бег. Прыжки. Метания.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения прыжков и метания мяча.

Практика: Обучение передвижению в стойке теннисиста с изменением направления движения по звуковому сигналу. Обучение технике подачи мяча Отработка шагов, прыжков.

Модуль №3. Специальная подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Тема №1.(6 ч.)Упражнения для развития прыжковой ловкости и силы.

Теория:Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и упражнений для специальной выносливости.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки, для развития прыжковой ловкости и упражнений для специальной выносливости.

Тема № 2. (6 ч.)Упражнения для развития выносливости и гибкости.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки.

Тема № 3. (6 ч.)Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения специальных упражнений для развития внимания и быстроту реакции.

Практика: Выполнение специальных упражнений силовой подготовки, развития внимания и быстроту реакции.

Модуль №4. Техническая подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- 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;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

Тема № 1. (7 ч.)Основные позиции технической подготовки.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение основных позиций технической подготовки.

Практика: Отработка техники хвата теннисной ракетки; жонглирования теннисным мячом;передвижения теннисиста;стойка теннисиста;основных видов вращения мяча. Учебная игра.

Тема № 2. (8 ч.)Подачи и удары по теннисному мячу.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил подач и ударов по настольному мячу.

Практика: Отрабатывать навыкиподачи мяча: «маятник», «челнок»;
удары по теннисному мячу: «толчок»; «подрезка»; «накат»; «топ-спин» сверхкрученый удар. Учебная игра.

Тема № 3. (15 ч.)Техника приема мяча.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение техники приема теннисного мяча.

Практика: Отрабатывать технику приёма «кручёная свеча»; совершенствовать технику приёма плоский удар.Учебная игра. Соревнование. Зачет.

Модуль №5. Тактика игры.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

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

Тема № 1. (4 ч.) Тактика приема и подачи мяча в нападении.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение подач ударом и подачи мяча в нападении.

Практика: Отрабатывать навыки подач ударом, подачи мяча в нападении; обучение технико-тактическим действиям при атакующих. Защитных и подготовительных ударов. Учебная игра.

Тема № 2. (4 ч.) Удары, отличающиеся по длине и высоте полета мяча

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении ударов, отличающихся по длине и высоте полета мяча.

Практика: Отрабатывать навыки тактических действий при выполнении ударов, отличающихся по длине и высоте полета мяча.Учебная игра.

Тема № 3. (5 ч.) Подачи

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении подачи

Практика: Отрабатывать навыки тактических действий при выполнении подачи. Учебная игра

Тема № 4. (4 ч.) Одиночные, промежуточные и многократно повторяемые удары.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении ударов.

Практика:Обучение тактикеодиночных, промежуточных и многократно повторяемых ударов.Учебная игра.

Тема № 5. (5 ч.)Атакующие удары.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении атакующего удара.

Практика: Отрабатыватьнавыковизавершающего удара; удара по «свече»; контратакующего удара, заторможенного укороченного удара. Зачет.

Модуль №6 Контрольные игры и соревнования.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- 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

Тема № 1. (8 ч.).Парные игры. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего

против защитника. Игра атакующего против атакующего.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика: Закрепление навыков игры. Учебная игра.

Тема № 2. (14 ч.) Контрольные игры. Соревнования.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Закрепление навыков игры в защите и нападении.

Практика: Отрабатывать технику игры в защите и нападении. Контрольные игры. Соревнование.

1.5. Формы контроля и их периодичность.

Педагоги дополнительного образования свободны в выборе форм контроля. В таком случае, лучше остановиться на той форме, которая бы была интересной и увлекательной для обучающихся. На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль – педагогический контроль спортивной формы обучающихся, который проводится после каждой темы программы.

Формы текущего контроля:

Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам в форме спарринг игры. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

Выполнение учебного плана, время, затраченное на отдельные виды подготовок.

Участие в соревнованиях (внутри школьных, районных, зональных и финальных).

Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

Промежуточный контроль – педагогический контроль динамики спортивной формы.

Промежуточный контроль проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Он предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговый контроль проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме турнира.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Методическое обеспечение.

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

Одно из главных условий успеха обучения детей и развития спортивных достижений – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в команде. Это сочетание групповых, индивидуальных форм организации и форм **наставничества** на занятиях.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, электронная (дистанционная) формы.

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, проектный

воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации учебного занятия. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: занятия-тренировки, учебно-тренировочное занятия, групповые занятия, комбинированные занятия, соревнование, теоретические занятия, турниры (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), работа в дистанционной оболочке **Zoom.**

Педагогические технологии – здоровье сберегающая технология обучения, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, информационно - коммуникационная технологии обучения.

2.2.Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

-Спортивный зал;

-ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы;

-скамейки.

Каждый обучающийся должен иметь:

-спортивную форму;

-спортивную обувь.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет, образовательная программа, методическая литература**;**

Интернет-ресурсы

https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-nastolniy-tennis-1432879.html
https://mypresentation.ru/presentation/1568309549_nastolnyj-tennis
https://pptcloud.ru
https://studfile.net/preview/3192675/
http://ru.sport-wiki.org
https://more-dokladov.ru/doklad-soobshchenie/sport/nastolnyij-tennis-po-fizkulture-kratko
http://www.riferats.ru/sport-tenes.php

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» осуществляет учитель физической культуры, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства.

1.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннисный мяч».

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.	1		
2.	Теоретические сведения развития настольного тенниса в СССР. Современные тенденции настольного тенниса	1		
3.	Виды подготовок в настольном теннисе: техническая, тактическая, психологическая, интелектуальная.	1		
4.	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
5.	Передвижение игрока скрестными шагами.	1		
6.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1		
7.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача	1		
8.	Учебная игра с элементами подач.	1		
9.	Учебная игра с элементами подач.	1		
10.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1		
11.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1		
12.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		
14.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		
15.	Соревнование в подгруппах.	1		
16.	Изучение вращения мяча в «накате».	1		
17.	Изучение вращения мяча в «накате».	1		
18.	Изучение элемента «топ-спин».	1		
19.	Изучение элемента «топ-спин».	1		
20.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1		
21.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1		
22.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1		
23.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1		
24.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1		
25.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1		
26.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1		
27.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1		
28.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов	1		
29.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов	1		
30.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
31.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1		
32.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1		

33.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1		
34.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1		
35.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1		
36.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
37.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1		
38.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1		
39.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1		
40.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1		
41.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1		
42.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1		
43.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1		
44.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1		
45.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1		
46.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1		
47.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1		
48.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1		
49.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1		
50.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1		
51.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1		
52.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1		
53.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1		
54.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1		
55.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1		
56.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1		
57.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1		
58.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1		
59.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1		
60.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1		
61.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1		
62.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1		
63.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1		
64.	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1		

65.	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1		
66.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1		
67.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1		
68.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1		
69.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1		
70.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1		
71.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1		
72.	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1		
73.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1		
74.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1		
75.	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1		
76.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1		
77.	Тактика игры против атакующего.	1		
78.	Тактика игры атакующего против атакующего.	1		
79.	Особенности настольного тенниса.	1		
80.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1		
81.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1		
82.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1		
83.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1		
84.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1		
85.	Парные игры.	1		
86.	Парные игры.	1		
87.	Контрнакат справа из средней зоны.	1		
88.	Контрнакат справа из средней зоны.	1		
89.	Совершенствование «топ-спина» справа с подрезки близко от стола.	1		
90.	Совершенствование «топ-спина» справа с подрезки близко от стола.	1		
91.	Совершенствование «Топ-спина» справа из средней зоны.	1		
92.	Тактика игры атакующего стиля против защитного стиля.	1		
93.	Тактика игры атакующего против атакующего стиля.	1		
94.	Тактика игры против противника занимающего позицию на приеме подачи близко от стола.	1		
95.	Тактика игры против противника занимающего позицию на приеме подачи далеко от стола.	1		
96.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
97.	Тактика игры против противника применяющего жесткие	1		

	накладки.			
98.	Тактика игры против противника применяющего мягкие накладки («сэндвич»).	1		
99.	Сдача контрольных упражнений по выполнению технических элементов в настольном теннисе.	1		
100.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
101.	Контрольные игры. Соревнования.	1		
102.	Итоговое занятие.	1		

2.4. Оценочные материалы.

Для индивидуального развития каждого ребенка имеет значение отслеживание, фиксация динамики развития его спортивных достижений, а также педагогический мониторинг. Корректный разбор ошибок и совместное с педагогом определение перспектив дальнейшего развития необходимо для успешного становления ребенка и его дальнейшего стремления вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, профилактику гиподинамии, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В связи с этим программа предусматривает следующую систему отслеживания результатов:

-журнал текущего учета и контроля;

-результаты участия в соревнованиях;

-проведение зачетов, спарринг игр, турниров.

К концу года умения детей во всех видах деятельности должны расшириться и совершенствоваться. Существует много тестов, позволяющих оценить спортивные способности ребёнка. Для выявления уровня физического развития может быть использован тест на зрительно-двигательную координацию К.Берри, тест Пурдье «Психомоторная одаренность», тест ловкости и манипулирования мелкими предметами Крауфорда, а также «Диагностика задатков склонностей личности» В.П.Симонова.

2.5.Список литературы

Литература для педагога

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2010г.-138 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М. Физкультура и спорт, 2009г.-210 с.
3. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.: Военное издательство, 2009г.-127 с.

Литература для учащихся

1. Барчукова Г. А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 2012г.-138 с.
2. Гогунов Н.Е. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: - CADEMIA, 2000г.- 200 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. - М. Физкультура и спорт, 2002г.-210 с.