

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-fm.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик:
Соловьева Юлия Константиновна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Адресат Программы: Программа адресована обучающимся в возрасте 7 - 14 лет.

Актуальность Программы: Актуальность Программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствоваться и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий настольным теннисом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в теннисе, но и в жизни.

Уровень освоения программы– базовый

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения. Всего на освоение программы отводится 216 часов:

1-3 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу (всего 72 часов)

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

По окончании трех лет обучения дети могут продолжать посещать занятия и являются соревнующейся командой. Каждый год программа корректируется, дети изучают новый материал, совершенствуя спортивные навыки.

Возможны переходы детей из группы начинающих в группу 2-3 годов обучения в первый год, если ребенок способный и материал первого года обучения дается ему слишком легко.

Цель Программы: Формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социальноактивной личности.

Задачи Программы

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию теннисом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в настольный теннис, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получают представления о технике настольного тенниса и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения, а также поймут, что игра в настольный теннис это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

Предметные результаты:

- Знать об основных правилах игры в настольный теннис;
- Знать о способах движений и передвижений в настольном теннисе;
- Уметь выполнять удары с обеих сторон в настольном теннисе (удар слева и справа);
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь выполнять крученный удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Выполнять различные виды подач в настольном теннисе (в том числе крученую);
- Знать об особенностях приема мяча с подачи соперника.

Метапредметные результаты:

- Иметь представления о различных турнирах по настольному теннису;
- Знать о нормах поведения во время игры и вне ее;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в настольном теннисе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования группы.

Принцип формирования групп – в соответствии с возрастной категорией обучающихся:
на 1 год обучения зачисляются дети 7-12 лет,
на 2 год обучения зачисляются дети 8-13 лет,
на 3 год обучения зачисляются дети 9-14 лет

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста без специального отбора по собеседованию с заключением от врача.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

Наполняемость учебных групп:

1 год обучения: 15 человек;

2 год обучения: 15 – 12 человек;

3 год обучения: 8-10 человек

Основной формой проведения занятий является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки). Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

Форма занятий: групповая.

Материально-техническое оснащение Программы:

- Теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи;
- Скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Секундомер;
- Гимнастические скамейки – 3 штуки;
- Теннисные столы - 2 штуки;
- Сетки для настольного тенниса – 2 штуки;

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование, или прошедший курсы переподготовки по направлению педагога дополнительного образования. А также имеющий действующий сертификат тренера по настольному теннису.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование группы	2	2	0	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	1	1	0	Опрос
3	Физическая подготовка	32	16	16	Тестирование, УТЗ
4	Техникотактическая подготовка	32	16	16	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос
6	Итоговое занятие	1	0	1	УТЗ
ИТОГО		72	39	33	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2	2	0	Опрос
2	Физическая подготовка	34	2	32	Тестирование, УТЗ
3	Техникотактическая подготовка	32	4	28	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	3	3	0	Опрос
5	Итоговое занятие	1	0	1	УТЗ
ИТОГО		72	11	61	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2	2	0	Опрос
2	Физическая подготовка	34	2	32	Тестирование, УТЗ
3	Техникотактическая подготовка	32	4	28	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	3	3	0	Опрос
5	Итоговое занятие	1	0	1	УТЗ
ИТОГО		72	11	61	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год Группа 1-2	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» направлена на создание условий для формирования у школьников основ техники игры в настольный теннис, тактических взаимодействий в игре.

Задачи

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитывающие:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Планируемые результаты

К концу учебного года ребенок должен **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча в теннисе, ударов по мячу, подачи с различными вращениями. Знать основы тактических взаимодействий в игре. **УМЕТЬ** выполнять удары мячу с обеих рук (слева и справа), выполнять подачу с различными вращениями (крученая и плоская подача). Уметь исполнить топ-спин в игре, а также правильно занимать позицию в игре. **ВЫПОЛНЯТЬ** удары по мячу правильно, двигаться пластично, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближней и средней дистанции.

Содержание программы

1. Формирование группы

Теория: Запись учащихся в объединение. Презентация занятий.

2. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

3. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.
Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая

подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Упражнения для развития умения выполнять топспин, выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры. **Практика:** Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного 11 движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

5. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

6. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 8-13лет
2 год обучения
Группы № 1-2

Разработчик:
Соловьева Юлия Константиновна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 2 года обучения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» направлена на создание условий для формирования у школьников основ техники игры в настольный теннис, тактических взаимодействий в игре.

Задачи:

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.
-

Планируемые результаты

К концу учебного года ребенок должен **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча в теннисе, ударов по мячу, подачи с различными вращениями. Знать основы тактических взаимодействий в игре. **УМЕТЬ** выполнять удары мячу с обеих рук (слева и справа), выполнять подачу с различными вращениями (крученая и плоская подача). Уметь исполнить топ-спин в игре, а также правильно занимать позицию в игре. **ВЫПОЛНЯТЬ** удары по мячу правильно, двигаться пластично, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближней и средней дистанции.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.
Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Упражнения для развития умения выполнять топ-спин, выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры. **Практика:** Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

5. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директором ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Настольный теннис»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 1-2
 Возраст учащихся 8-13 лет
 Педагога: Соловьевой Юлии Константиновны
 2 год обучения

№ п/ п	Дата		Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
	план	факт				
1	01.09.2023		Теория	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Собеседование
2	06.09.2023		Теория	1	Игры в парах.	Собеседование
3	08.09.2023		Теория	1	Игры в парах.	Беседа. Опрос
4	13.09.2023		Практика	1	Подача и ее совершенствование.	Наблюдение
5	15.09.2023		Практика	1	Подача и ее совершенствование.	Наблюдение
6	20.09.2023		Теория	1	Понятие тактики игры в теннис	Беседа. Опрос
7	22.09.2023		Практика	1	Общая физическая подготовка (ОФП).	Наблюдение
8	27.09.2023		Практика	1	Передвижения в теннисе	Наблюдение
9	29.09.2023		Теория Практика	1	Топ-спин и вращение	Наблюдение
10	04.10.2023		Практика	1	Общая физическая подготовка (ОФП).	Наблюдение
11	06.10.2023		Практика	1	Передвижения в теннисе	Наблюдение
12	11.10.2023		Практика	1	Топ-спин и вращение	Наблюдение
13	13.10.2023		Теория Практика	1	Подача с вращением	Наблюдение

14	18.10.2023		Теория Практика	1	Удар справа и слева	Наблюдение
15	20.10.2023		Практика	1	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	Наблюдение
16	25.10.2023		Теория Практика	1	Удар слева топ-спин	Наблюдение
17	27.10.2023		Практика	1	Удар справа с вращением	Наблюдение
18	01.11.2023		Практика	1	Прием подачи в парах	Наблюдение
19	03.11.2023		Теория Практика	1	Техника вращения мяча в теннисе	Наблюдение
20	08.11.2023		Теория Практика	1	Работа кистью в настольном теннисе	Наблюдение
21	10.11.2023		Практика	1	Жонглирование с топ-спином	Наблюдение
22	15.11.2023		Практика	1	Передвижения в теннисе	Наблюдение
23	17.11.2023		Практика	1	Обработка мяча при подаче	Наблюдение
24	22.11.2023		Практика	1	Ускорения в теннисе	Наблюдение
25	24.11.2023		Теория Практика	1	Прием и передвижения	Наблюдение
26	29.11.2023		Теория Практика	1	Прием и передвижения	Наблюдение
27	01.12.2023		Практика	1	Удары топ-спин и вращение	Наблюдение
28	06.12.2023		Практика	1	Подача с вращением и без	Наблюдение
29	08.12.2023		Практика	1	ОФП бег.передвижения	Наблюдение
30	13.12.2023		Практика	1	Удары в парах в теннисе	Наблюдение
31	15.12.2023		Теория Практика	1	Удар с отскока техника	Наблюдение
32	20.12.2023		Практика	1	ОФП бег передвижения	Наблюдение
33	22.12.2023		Практика	1	Удар слева и справа топ-спин	Наблюдение
34	27.12.2023		Практика	1	Совершенствование техники подачи	Контрольное тестирование
35	29.12.2023		Практика	1	Подача с ускорением	Наблюдение
36	10.01.2024		Практика	1	Удар слева топ-спин	Наблюдение
37	12.01.2024		Практика	1	Игры в парах	Наблюдение
38	17.01.2024		Практика	1	Офп бег передвижения	Наблюдение
39	19.01.2024		Практика	1	Подача с ускорением	Наблюдение
40	24.01.2024		Практика	1	Удар слева и справа топ-спин	Наблюдение
41	26.01.2024		Практика	1	Удар слева и справа топ-спин	Наблюдение
42	31.01.2024		Практика	1	Удар с отскока техника	Наблюдение
43	02.02.2024		Практика	1	ОФП бег передвижения	Наблюдение

44	07.02.2024		Практика	1	Передвижения с ускорением	Наблюдение
45	09.02.2024		Практика	1	ОФП бег	Наблюдение
46	14.02.2024		Практика	1	ОФП бег	Наблюдение
47	16.02.2024		Практика	1	Движения в теннисе	Наблюдение
48	21.02.2024		Практика	1	ОФП бег передвижения	Наблюдение
49	28.02.2024		Практика	1	Пеедвижение в теннисе	Наблюдение
50	01.03.2024		Практика	1	Передвижения с ускорением	Наблюдение
51	06.03.2024		Практика	1	Удары в парах	Наблюдение
52	13.03.2024		Практика	1	Передвижения с ускорением	Наблюдение
53	15.03.2024		Практика	1	Подача с ускорением	Наблюдение
54	20.03.2024		Практика	1	Топ-спин слева и справа	Наблюдение
55	22.03.2024		Практика	1	Удары в парах	Наблюдение
56	27.03.2024		Практика	1	Удар с отскока техника	Наблюдение
57	29.03.2024		Теория Практика	1	Прием и подача в теннисе	Наблюдение
58	03.04.2024		Практика	1	Игровая тренировка	Наблюдение
59	05.04.2024		Теория Практика	1	Жонглирование и вращение	Наблюдение
60	10.04.2024		Теория Практика	1	Жонглирование и вращение	Наблюдение
61	12.04.2024		Практика	1	Прием и подача в теннисе	Наблюдение
62	17.04.2024		Теория	1	Теоретические основы настольного тенниса	Наблюдение
63	19.04.2024		Практика	1	Прием и подача в теннисе	Наблюдение
64	24.04.2024		Практика	1	Вращение мяча	Наблюдение
65	26.04.2024		Практика	1	ОФП работа ногами	Наблюдение
66	03.05.2024		Практика	1	Топ-спин слева и справа	Наблюдение
67	08.05.2024		Практика	1	Прием и подача в теннисе	Наблюдение
68	10.05.2024		Практика	1	Топ-спин слева и справа	Наблюдение
69	15.05.2024		Практика	1	Прием и подача в теннисе	Наблюдение
70	17.05.2024		Практика	1	Топ-спин слева и справа	Наблюдение
71	22.05.2024		Практика	1	Прием и подача в теннисе	Наблюдение
72	24.05.2024		Практика	1	Итоговое занятие	Открытое занятие

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 3 года обучения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» направлена на создание условий для формирования у школьников интеллектуальных действий в игре, умений ориентироваться в игре при выполнении ударов, выполнения технических элементов в игре кистью и совершенствования данных навыков.

Задачи:

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей интеллектуальным действиям в игре, умению ориентироваться в игре при выполнении ударов;
- Обучить детей выполнять технические элементы в игре кистью и совершенствовать данные навыки.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Планируемые результаты

ЗНАТЬ: правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи и ее направления. Знать основы тактических приемов в настольном теннисе. Знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

УМЕТЬ выполнять удары с вращением (топ-спин) с обеих рук, выполнять подачу с вращением и без. Уметь исполнить накат (удар слева и справа кистью), а также правильно принимать мяч в игре. Уметь правильно выбирать позицию в игре для более эффективных ударов.

ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ удары по мячу, двигаться пластично, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и

спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в теннис. Упражнения для развития умения «видеть стол», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

5. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)	При изучении данной темы используется объяснение. Также используется метод иллюстрации	Памятка	Опрос, тестирование
2	Физическая подготовка	Тренировка	Наглядно-практические методы – при выполнении общефиз.уприй		Тестирование, зачет
3	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	УТЗ	При изучении данной темы используется объяснение. Также используется метод иллюстрации	Памятка, схема, таблица	Контрольное занятие
4	Техническая подготовка	Тренировка	Наглядно-практические методы – при отработке техн.приемов		Открытое занятие, зачет
5	Тактическая подготовка	Тренировка	При изучении данной темы используется объяснение. Также используется метод иллюстрации	Схема, модели	Тестирование, открытое занятие

Отслеживание результативности учащихся

Критерии уровня усвоения программы

Физическая подготовка:

- Умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах (различные виды растяжек на развитие и подготовку опорно-двигательного аппарата для занятий теннисом);
- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, различные виды ускорений, прыжки в длину и с места);
- Подвижные игры с элементами тенниса (командное взаимодействие);
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств (нормативы по челночному бегу, прыжков в длину с места, подтягивание и отжимание);
- Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и др.)

Техническая подготовка

- Умение выполнять удары по мячу справа и слева (топ-спин);
- Техника подачи (выполнение правильного подхода и движения при подаче);
- Техника приема мяча. Тренировочные игры (выполнение правильного подхода к приему мяча в настольном теннисе);
- Развитие координации и правильного движения в теннисе;
- Изучение подрезки и вращений в теннисе. Совершенствование умений игры один на один;

- Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве;
- Выполнение контрольных нормативов по жонглированию мячом

Тактическая подготовка

- Развитие в тактике и тактических взаимодействиях в игре;
- Умение взаимодействовать и понимать коллективную и индивидуальную игру и ее сочетание (индивидуальные и групповые тактические действия);
- Командная тактика игры в настольный теннис;
- Умение вращать мяч, выполнение заданий по зрительному сигналу.
- Тренировочные игры.

Уровень усвоения программы:

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

Форма проведения промежуточного контроля учащихся проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Промежуточный контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика а высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		1	2	3	4	5		н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений,	7-17	18-25	26-35

							способствующий развитию личностных качеств учащегося			
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области(у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г;
2. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006; 3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000;
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001;
5. Фримерман Э.Я.; Сост.серии В.Л. Штейнбах: Настольный теннис. –М: Олимпия Пресс, 2005;
6. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004;
7. Журавлева А. Ю. Большие возможности маленькой ракетки/ А. Ю. Журавлева// Спорт в школе. – 2012. - № 3;
8. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000;

Интернет-источники

9. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
10. www.ttlife.ru– сайт федерации настольного тенниса СПб;
11. academia-moscow.ru - сайт теории и методике настольного тенниса;
12. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
13. www.ttsport.ru – мир настольного тенниса;
14. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.