

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 484

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №344-оу от 29.08.2024 г.

Директор ГБОУ школы № 484

Московского района Санкт-Петербурга

_____ М.Ю.Ефимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

срок освоения: 3 года обучения

возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:

Иванов Александр Анатольевич

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа представляет собой **физкультурно-спортивную направленность** начальной и общей физической подготовки и направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Адресат. Программа «Настольный теннис» рассчитана на учащихся 7-16 лет (мальчиков и девочек), желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность программы

Программа актуальна, так как занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать 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 – общекультурный, который предполагает формирование и развитие физических способностей детей, формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Объем и срок освоения – 144 часа в год, 3 года обучения.

Цель программы – формирование у детей и подростков интереса к игре в настольный теннис, организация досуга и укрепление психического и физического здоровья посредством занятий.

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;
- 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.

Планируемые результаты освоения

Учащиеся прошедшие полное обучение 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, не имея ограничений по возрасту, полу, физическим возможностям — это интеллектуальная игра, объединяющая людей. Занятия настольным теннисом приносят и спортивные результаты, и позволяют обрести новых друзей, и отвадить ребят от вредных привычек.

В области предметных результатов:

- 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 крученый удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения во время матча;
- Выполнять различные виды подач в настольном теннисе (в том числе крученую);
- Знать об особенностях приема мяча с подачи соперника.

В области метапредметных результатов:

- 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.

В области личностных результатов:

- 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.

Итоговый контроль

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале первого года обучения (середина сентября) проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль

проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по настольному теннису.

Итоговый контроль 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.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами образовательного учреждения.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Данная программа предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям настольным теннисом. Занятия проводятся в течение календарного года, включая каникулярное время.

Условия набора в коллектив и формирования групп

Для обучения по данной программе принимаются все желающие в возрасте 7 -16 лет (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний; принимаются без специального отбора, по собеседованию Обучающиеся на занятия объединяются в 3 разновозрастные группы: младшую, среднюю, старшую (по 10-15 человек в группе в зависимости от года обучения).

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек;

Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек;

Группа 3 года обучения комплектуется в количестве не менее 10 человек.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования по физической подготовке, а также зачетного занятия по выполнению контрольных упражнений.

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Режим обучения
1 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа

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.

Форма организации занятий: групповая.

Объединение «Настольный теннис» делится на разновозрастные группы, в которых используется индивидуальный подход к учащимся, для отработки поурочного материала, проверки овладения знаниями, развития двигательного аппарата каждого ребенка. А также, допускаются занятия всем составом объединения для проведения сводных тренировок, подготовки к соревнованиям.

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, которые проводятся как по группам, так всем составом объединения.

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.

На занятиях используются некоторые формы организации деятельности учащихся:

фронтальная: показ, объяснение.

групповая: совместные действия в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Группы выполняют одинаковые или разные задания.

Формы взаимодействия с родителями: встречи, беседы для установления контакта между педагогом и родителями на родительских собраниях; открытые занятия для знакомства родителей с особенностями работы объединения; досуговые мероприятия для сплочения коллектива, формирования культуры досуга.

Материально – техническое оснащение программы

1. Теннисные столы
2. Сетки для настольного тенниса
3. Секундомер
4. Скакалки для прыжков на каждого учащегося
5. Теннисные мячи и ракетки на каждого учащегося
6. Набивные мячи.

Требования к форме: спортивная форма, обувь, которая не должна стеснять движения обучающегося во время занятий.

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 (настольный теннис).

**Учебный план
1 года обучения**

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Презентация занятия (история возникновения настольного тенниса)	2		2	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2		2	Опрос
3	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование, УТЗ
4	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос
6	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

2 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Презентация занятия (история возникновения настольного тенниса)	2		2	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2		2	Опрос
3	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование, УТЗ
4	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос
6	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

3 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Презентация занятия (история возникновения настольного тенниса)	2		2	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	2		2	Опрос
3	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование, УТЗ
4	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос
6	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе

«Настольный теннис»

1 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- Познакомить обучающихся с навыками по основным направлениям технической подготовки;
- Познакомить и обучить основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Познакомить обучающихся с упражнениями на координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить у обучающихся привычки к здоровому образу жизни;
- Познакомить обучающихся с упражнениями на гибкость и быстроту реакции;
- Развить у обучающихся внимание в игре;
- Развить у обучающихся способность правильно мыслить в игре.

Воспитывающие:

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

Планируемые результаты 1-го года обучения

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. Уметь выполнять прием мяча с подачи.

ВЫПОЛНЯТЬ удары по мячу правильно, двигаться плавно, иметь навык кистевой работы в настольном теннисе, использовать топ-спин и крученую подачу в игре, а также уметь играть на ближней и средней дистанции.

Предметные:

- 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).

Метапредметные:

- Иметь представления о различных турнирах по настольному теннису;
- Знать о нормах поведения во время игры и вне ее.

Личностные:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в настольном теннисе.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы 1 год обучения

Раздел 1. Презентация занятия.

Теория: Презентация занятия. Встреча коллектива. История возникновения настольного тенниса.

Раздел 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.

Раздел 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).

Раздел 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 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.

Раздел 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.

Раздел 6. Итоговое занятие

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

2 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- Продолжить изучение с обучающимися теории и методики настольного тенниса;
- Продолжить обучение по основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Продолжить и развить изучение упражнений на координацию, физическую выносливость, пластику;
- Продолжить развивать привычку к здоровому образу жизни;
- Продолжить развивать гибкость и быстроту реакции;
- Продолжить развивать внимание в игре.

Воспитывающие:

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

Планируемые результаты 2-го года обучения

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.

Предметные:

- Уметь выполнять крученый удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения во время матча.

Метапредметные:

- 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:

- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы 2 год обучения

Раздел 1. Презентация занятия.

Теория: Презентация занятия. Встреча коллектива. История возникновения настольного тенниса.

Раздел 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.

Раздел 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).

Раздел 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 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.

Раздел 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.

Раздел 6. Итоговое занятие

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

3 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- Закрепить с обучающимися теорию и методику настольного тенниса;
- Закрепить с обучающимися знаний о интеллектуальных действиях в игре, умению ориентироваться в игре при выполнении ударов;
- Закрепить выполнение технических элементов в игре кистью и совершенствовать данные навыки.

Развивающие:

- Закрепить развитие координации, физической выносливости, пластики;
- Закрепить развитие привычки к здоровому образу жизни;
- Закрепить развитие гибкости и быстроты реакции;
- Закрепить развитие внимания в игре.

Воспитывающие:

- Закрепить воспитание нравственных качеств личности;
- Закрепить воспитание умения тренироваться в коллективе;
- Закрепить воспитание тяги к самосовершенствованию;
- Закрепить воспитание умения принимать решения.

Планируемые результаты учащихся 3-го года обучения

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.

Предметные:

- Уметь выполнять крученый удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения во время матча;
- Знать об особенностях приема мяча с подачи соперника.

Метапредметные:

- 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:

- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в настольном теннисе.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы 3 год обучения

Раздел 1. Презентация занятия.

Теория: Презентация занятия. Встреча коллектива. История возникновения настольного тенниса.

Раздел 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.

Раздел 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).

Раздел 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 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.

Раздел 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.

Раздел 6. Итоговое занятие

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

Методическое обеспечение общеразвивающей программы 1-3 год обучения

№ 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 <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Опрос, тестирование
2	Физическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении общефиз. упр-ий. Показ педагогом отдельных упражнений.	-----	Тестирование, зачет
3	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	УТЗ	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i> .	Памятка, схема, таблица	Контрольное занятие, опрос, тестирование
4	Техническая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн. приемов. Показ педагогом отдельных технических приемов.	-----	Открытое занятие, зачет
5	Тактическая подготовка	Тренировка	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, открытое занятие

Методические материалы

В процессе реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач используются следующие методические разработки:

- 1) Положение о проведении первенства ГБОУ школы №484 по настольному теннису среди учащихся 1-4 и 5-11 классов классов;
- 2) Положение о проведении турнира по настольному теннису среди родителей учащихся ГБОУ школы №484;
- 3) Положение о проведении товарищеского турнира по настольному теннису среди учащихся 1-4 и 5-11 классов ГБОУ школы №484 и ГБОУ школы №93.

Технологии дистанционного и электронного обучения включают в себя теоретические и практические занятия на следующих площадках:

- 1) Социальная сеть «В контакте» (видео-тренировки и тесты)
(<https://vk.com/club193575735>);
- 2) Youtube-канал
https://www.youtube.com/channel/UCngcakooCtAEUyHzioMPUOA?view_as=subscriber
(видео-тренировки).

Отслеживание результативности обучающихся

Критерии уровня освоения 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 освоения программы:

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

Форма проведения итогового 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. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Результативность обучающихся

Начало года

№	Ф.И.О./ класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				

Низкий уровень %

Средний уровень %

Высокий уровень %

Середина года

№	Ф.И.О.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				

Низкий уровень %

Средний уровень %

Высокий уровень %

Конец года

№	Ф.И.О.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				

Низкий уровень %

Средний уровень %

Высокий уровень %

Информационные источники:

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. Э.Я. Фриерман; 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;
9. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;

Интернет- источники

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