

МИНСОЦПОЛИТИКИ УР
филиал казенного учреждения
социального обслуживания
Удмуртской Республики
«Республиканский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетнего
города Ижевска «Веста»
(Филиал Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Ижевска «Веста»)



УЭ МЕРПОЛИТИКМИН
«Быдэ вуымтэосты мерлыко
йёназанъя
Ижкарсы «Веста» центр»
«Быдэ вуымтэосты мерлыко
йёназанъя
элькун центр»
Удмурт Элькунысь мерлыко юрттос
сётонъя казна ужьютлэн филиалэз
(«Ижкарсы «Веста» БВМИЦ»
Элькун БВМИЦ филиалэз)

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом Филиала «Веста»
Протокол № 02 от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиалом
Т.И. Поспелова
Приказ № 422 от «27» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Составитель:
Шалаев Вадим Валерьевич
Инструктор по физической культуре

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 6 - 17 лет

Ижевск 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1.Пояснительная записка

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанатехнологий, немаловажны и очень своевременны.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкирики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми воспитанниками Филиала СРЦН «Веста» желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Объём программы: продолжительность года обучения составляет 43 учебных недель. Объем академических часов составляет 107,5 часов-1 группа, 322,5 ч- общее количество часов.

Основными формами образовательного процесса в творческом объединении "Настольный теннис" являются:

- Форма организации образовательного процесса – очная;
- Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.
- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоритическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Особенностями организации образовательного процесса являются:

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.
- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе (1-я или 2-я смена)
- состав группы постоянный;
- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");
- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");
- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;
- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Срок освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» - 1 год для детей 6-17 лет.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 академическому часу, 3 группы.

Адресат программы: для работы по программе формируются постоянные группы численностью 4-6 человек в возрасте с 6-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет. Набор детей свободный, без предъявления особых требованиям к знаниям и умениям.

1.2. Цель программы: Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы "Настольный теннис" подразделяются на:

Воспитательные: - поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничеством со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствовать на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:**Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развиваются свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

1.3.Содержание программы.**Календарно - учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	2	2	-	Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских	2	2	-	Беседа. Опросы.

	спортсменов в соревнованиях.				
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	2	2	-	Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	2	2	-	Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	2	2	-	Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	50	2	48	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	50	1	49	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная физическая подготовка.	50	1	49	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	50	2	48	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	50	2	48	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	50	2	48	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	4	-	4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
Всего:		322	22	300	

Содержание учебно - тематического плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Подачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

1.4.Планируемые результаты

На предметном уровне.

Должны знать:

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

Должны уметь:

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;

- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
 - овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

Развивают следующие личностные качества:

- улучшают большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
 - разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
 - овладеют навыками общения в коллективе.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

1 полугодие 18 недель.

2 полугодие 23 недели

Условные обозначения:

У - учебные занятия по расписанию

П - промежуточные аттестации

А- итоговая аттестация

1 полугодие 18 недель

2 полугодие 25 недель.

Условные обозначения:

У - учебные занятия по расписанию

П - промежуточные аттестации

A- итоговая

аттестация.

2.2. Условия реализации программы:

Материально техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 2 шт.;
- сетка для теннисного стола - 2 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Дидактическое обеспечение программы :

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

2.3. Формы аттестации:

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

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

Оценочные материалы:

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.4. Методические материалы.

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (приложения 5,6,7).

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения

проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Методическое обеспечение Программы

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

Формы организации образовательного процесса для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности.

Если ребенок проявляет способности на занятиях настольным теннисом, для него имеется возможность заниматься углубленно. Если ребенок быстрее других осваивает тему и выполняет задание, ему даются дополнительные задания. При этом обучающиеся, проявившие свои способности в настольном теннисе, имеют возможность выезда в другие районы. И, участвуя в соревнованиях своего и более высокого уровня, дети видят реально свои результаты и возможности.

Доступность дополнительной общеобразовательной программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Расписание занятий по программе "Настольный теннис" позволяет корректировать время занятий и занятость теннисного зала. Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, есть возможность обучаться игре в "настольный теннис" в течение всей семидневной рабочей недели и даже в выходные дни.

Использование современных образовательных технологий в курсе «Настольный теннис»

При обучении игре в настольный теннис используются такие технологии как:

- **образовательные** (образовательный процесс детей в ТО "настольный теннис" имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей).

- **воспитательные** (осознание обучающимися значимости занятий «настольным теннисом»).

- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:

- а) технология поддержки ребенка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- б) технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- в) здоровье-сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- г) информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- д) игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- е) технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- ж) интегрированный (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь);

Используются и другие современные технологии: технология разно-уровневого обучения, технология индивидуализации обучения (адаптивная), инновационные, дистанционные образовательные технологии.

3. Список литературы

Для детей

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Тестовые задания

Протокол тестирования

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Протокол тестирования «ударов срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	ФИО	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	

Теннисные умения
Протокол тестирования «ударов накатом»
Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «подачи»
Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

Приложение №2

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе
Теннисные умения

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более

2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

Тест « Удар накатом»

	Нормативная шкала
--	-------------------

Контрольные нормативы		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 - 10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 - 10

Тест « Подача »

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 - 10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 - 10

Приложение № 3

Нормативы по общефизической подготовке физкультурно – оздоровительная стадия

Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-10 лет	11-13 лет	13-15 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31
	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14

Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-10 лет	11-13 лет	13-15 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для группы физкультурно – оздоровительная этапа

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно

	минуты)		
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся