

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 39»

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического
совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора МБОУ «СШ № 39»
№ 01-05-392 от «02» сентября 2024г.
_____ М. Н. Титова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивна
Уровень: основного общего образования,
базовый
Возраст учащихся: 5-9 классы, 10-15 лет
Срок реализации данной программы:
2024-2027 год

Автор: учитель, педагог
дополнительного образования
Гордеев Евгений Анатольевич

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	13
2.4. Методические материалы.....	14
2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	16
Список литературы	
Приложения	

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Устава и локальным актам образовательной организации
Направленность программы- физкультурно – спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Отличительные особенности программы. Данная программа учитывает специфику дополнительного образования 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: в реализации данной образовательной программы участвуют обучающиеся 10-15 лет.

Примерная наполняемость групп:

наполняемость групп 1 года обучения – 20 человек;

наполняемость групп 2 года обучения – 20 человек;

наполняемость групп 3 года обучения – 20 человек;

Срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения (216 часов). Годовая нагрузка на ученика составляет 72 часа. Режим занятий соответствует нормам и требованиям САН ПиН: один раз в неделю по два академических часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Формы обучения:

Форма обучения – очная. На занятиях используются следующие методы обучения - командный, малыми группами, индивидуальный.

Режим занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Основной контингент секции подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 15-20. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1го года обучения

N п/п	Наименование темы	Общ ее кол- во часо в	Количество часов		Форма аттеста ции
			Теория	Практи ка	
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	25	1	24	
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	25	1	24	
3.	Индивидуальная подготовка.	2	1	1	
4.	Игры на счёт.	10	1	9	

5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	1	5	
6.	Контроль нормативов физического развития.	2	1	1	Сдача нормативов
7.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Сдача нормативов
	ИТОГО:	72	7	65	

Содержание программы 1 года обучения

1-й год обучения.

1.Техника: совершенствование, передвижения и координация. Теоретический компонент: упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Практический компонент: атака, контратака. Подача мяча.

2.Тактика: отработка технико-тактической комбинации. Теоретический компонент: теоретические примеры. Практический компонент: удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3.Индивидуальная подготовка. Теоретический компонент: индивидуальный разбор упражнений. Практический компонент: совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4.Игры на счёт. Теоретический компонент: правила игры. Практический компонент: практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5.Простые упражнения по элементам (без усложнений). Теоретический компонент: совершенствование подач и их приёма. Практический компонент: имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6.Контроль нормативов физического развития. Теоретический компонент: Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Учебный план 2го года обучения

N п/п	Наименование темы	Общ ее кол- во часо в	Количество часов		Форма аттеста ции
			Теория	Практи ка	

1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	25	1	24	
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	25	1	24	
3.	Индивидуальная подготовка.	2	1	1	
4.	Игры на счёт.	10	1	9	
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	1	5	
6.	Контроль нормативов физического развития.	2	1	1	Сдача нормативов
7.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Сдача нормативов
	ИТОГО:	72	7	65	

Содержание программы 2 года обучения.

2-й год обучения.

1. Техническая подготовка. Теоретический компонент: восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи. Практический компонент: стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

2. Тактическая подготовка. Теоретический компонент: виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма. Практический компонент: имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

3. Индивидуальная подготовка. Теоретический компонент: индивидуальный разбор упражнений. Практический компонент: совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт. Парные игры. Практический компонент: игры на счёт. Парные игры.

5. Простые упражнения по элементам. Тренинг. Теоретический компонент: упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов. Практический компонент: упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

6.Контроль нормативов физического развития. Теоретический компонент: контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент: сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Учебный план 3го года обучения

N п/п	Наименование темы	Общ ее кол- во часо в	Количество часов		Форма аттеста ции
			Теория	Практи ка	
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	25	1	24	
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	25	1	24	
3.	Индивидуальная подготовка.	2	1	1	
4.	Игры на счёт.	10	1	9	
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	1	5	
6.	Контроль нормативов физического развития.	2	1	1	Сдача нормативов
7.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Сдача нормативов
	ИТОГО:	72	7	65	

Содержание программы 3 года обучения.

3-й год обучения.

1. Техническая подготовка. Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как исполнению отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

2. Тактическая подготовка. Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами. Разновидности одношажного и двухшажного способов

передвижения: прыжки, выпады. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам из которых выполняются удары. Основные приёмы современной атаки – контр – топ – спин, топ – спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.

3. Индивидуальная подготовка. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

4. Игра на счёт. Соревнования внутри объединения. Участие в официальных соревнованиях. Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в шести соревнованиях, должны сыграть не менее 60 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

5. Простые упражнения по элементам. Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон. Использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

6. Контроль нормативов физического развития. Теоретический компонент: контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент: сдача нормативов. Индивидуальная работа.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- сформировать умения проявлять инициативную самостоятельность, применять навыки делового сотрудничества;
- уметь проявлять ответственность за начатое дело, стремление доводить его до конца.

Метапредметные результаты:

- уметь оценивать процесс и результат своей работы;
- уметь аргументировать свою позицию и согласовывать её с партнёрами;
- сформировать способности к рефлексии;
- уметь делать выводы и обобщения.

Предметные:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	01.09.2024	25.05.2025	36	36	72	2 часа 1 раза в неделю	Апрель 2025
2	2	01.09.2025	25.05.2026	36	36	72	2 часа 1 раза в неделю	Апрель 2026
3	3	01.09.2026	25.05.2027	36	36	72	2 часа 1 раза в неделю	Апрель 2027

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально техническое обеспечение:

- теннисный стол - 3 шт.;

- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- 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. Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

3. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе баскетбола обязан знать (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»): приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером

(текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста. Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.;

Подрезка (кол – во секунды без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.;

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.;

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий;

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие виды и формы аттестации:

Вид аттестации	Форма аттестации
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль(по итогам занятий)	Опросы, игровая практика, наблюдение, спарринг игры
Итоговый контроль (по итогам завершения каждой темы)	Турниры, соревнования, спарринг игры и сдача нормативов.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных

местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методические и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного

					тенниса.
4	Игры на счёт.	Бесед а, рассказ, показ.	Словесны й, наглядны й.	Литература, фотоматери ал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элемента м (без усложнен ий).	Бесед а, рассказ, показ.	Словесны й, наглядны й.	Литература, фотоматери ал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль норматив ов физическ ого развития.	Бесед а, рассказ, показ.	Словесны й, наглядны й.	Литература, фотоматери ал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛИ) КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ

Календарно-тематическое планирование

1го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	39	97	136
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	2
1.3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
1.4	Техника передвижений у стола, координация.	1	4	5
1.5	Точность попадания, техника.	2	2	4
1.6	Атака, контратака.	2	4	6
1.7	Подача мяча	1	2	3
1.8	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	9	17	26
2.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
2.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
2.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	4	5
2.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
2.5	Теоретические примеры.	1	4	5
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Индивидуальная подготовка.	5	10	15
3.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4

3.2	Индивидуальный разбор упражнений.	3	6	9
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Игры на счёт.	4	27	31
4.1	Правила игры (теория).	3	-	3
4.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	16
5.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
5.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
5.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
5.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20
6.1	Сдача нормативов.	1	1	2
6.2	Тесты игровые.	1	1	2
6.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
6.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	39	97	136

Содержание программы 1го года обучения

1.Техника: совершенствование, передвижения и координация. Теоретический компонент: упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Практический компонент: атака, контратака. Подача мяча.

2.Тактика: отработка технико-тактической комбинации. Теоретический компонент: теоретические примеры. Практический компонент: удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3.Индивидуальная подготовка. Теоретический компонент: индивидуальный разбор упражнений. Практический компонент: совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4.Игры на счёт. Теоретический компонент: правила игры. Практический компонент: практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5.Простые упражнения по элементам (без усложнений). Теоретический компонент: совершенствование подач и их приёма. Практический компонент: имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6.Контроль нормативов физического развития. Теоретический компонент: Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформировать умения проявлять инициативную самостоятельность, применять навыки делового сотрудничества;
- уметь проявлять ответственность за начатое дело, стремление доводить его до конца.

Метапредметные результаты:

- уметь оценивать процесс и результат своей работы;
- уметь аргументировать свою позицию и согласовывать её с партнёрами;
- сформировать способности к рефлексии;
- уметь делать выводы и обобщения.

Предметные:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
4. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
5. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
6. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
7. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
8. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
9. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.