

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33»**

✉ 663333, Красноярский край, г.Норильск, район Талнах, улица Энтузиастов, 5
☎ /факс: (3919) 44-18-81; e-mail: moy331@mail.ru

РАССМОТРЕНО

Протокол МО № 1 от 26.08.2021 г.

Руководитель МО

М.Ш. Байрамгулова
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Протокол НМС № 1 от 27.08.21 г.

Руководитель НМС

С.И. Гатиятулина
(ФИО)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/05-214 от 27.08.21 г.

Директор МБОУ «СШ №33»

Е.Н. Ковалева
(ФИО)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст детей: 11 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Русина Ольга Евгеньевна, педагог ДО

г. Норильск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.3.1. Индивидуальный учебный план

1.3.2. Содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

2.4. Методическое обеспечение программы

2.5. Рабочая программа

Список литературы

Приложения

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является важным направлением в развитии и воспитании подрастающего поколения МБОУ «СШ № 33».

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности человека факторов среды обитания – СанПиН 1.2.3685-21;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

– Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей».

– Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

– Устава МБОУ «СШ № 33», а также запросов детей и их родителей;

– примерной программы: «Настольный теннис» «Спортивная подготовка для детско-юношеских школ» авторы: Б.В. Борчунова, В.А. Воробьева.

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Профиль: настольный теннис

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 нанотехнологий, 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 и спортивных способностей.

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

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися школы, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по склонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в спортивные школы, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

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.

Новизна программы в том, что она 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.

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 ДООП рассчитана на учащихся в возрасте от 11 лет до 14 лет, которая 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.

Количество обучающихся: от 13 до 15 человек.

Объем программы: 36 часа

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Особенности организации образовательной деятельности:

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: теоретическую 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.

Организационные формы обучения:

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

-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 (2-я смена);

-состав группы постоянный;

-проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Виды проведения занятий: практические, комбинированные.

Формы организации учебного занятия: беседы, наблюдение, игры, практические занятия, соревнования. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 45 мин.

Место проведения: спортивный зал, центральная рекреация 3 этажа, кабинет № 27

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи ДООП "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 сотрудничестве 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;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Индивидуальный учебный план (приложение 1)

1.3.2. Содержание учебного 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. Поддачи. 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, поддачи) 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 мини ума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

1.4. Планируемые результаты

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, организуют 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;
- развивают 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.

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.

Разовьют следующие личностные качества:

- улучшат 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

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки и форма проведения промежуточной
-------	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	--

1	1	04.09	23.05	36	36	36	1 ч. в неделю	май – итоговое тестирование
Итого:				36	36	36		36

2.2. Условия реализации программы:

- систематическое посещение занятий, участие в соревнованиях, в мероприятиях спортивной направленности;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Материально техническое обеспечение:

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и оборудованной центральной рекреации, размещение и площадь которых отвечает санитарно-гигиеническим нормам.

- теннисный стол - 2 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки – 15 шт.;
- учебно-методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Условия позволяют реализовать здоровьесберегающие технологии в обучении: менять виды деятельности, осуществлять двигательный режим на занятиях, просматривать видеофильмы, презентации в кабинете № 27.

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»;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- технические средства обучения (компьютер, принтер).

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры, руководитель творческого объединения «Настольный теннис», реализую данную программу и владею следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладаю специальным образованием;
- владею навыками и приемами организации спортивных занятий;
- знаю физиологию и психологию детского возраста;
- умею вызвать интерес к преподаваемому предмету;
- умею создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- систематически повышаю уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Педагог высшей квалификационной категории, педагогический стаж 40 лет, образование высшее. За время работы имею дипломы, почетные грамоты и благодарственные письма. Принимала участия в конкурсах различного уровня.

2.3. Формы аттестации:

Аттестация учащихся проводится в соответствии с учебным планом школы. Оценка уровня освоения ДООП проводится посредством *входного (стартового) контроля, промежуточной аттестации*.

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.

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 контролируемых действий.

Способом проверки результата обучения являются 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.

Оценочные материалы:

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

Диагностический инструментарий

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (Приложения 2,3,4,5).

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

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.

2.4. 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.

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.

Использование современных образовательных технологий

При обучении игре в настольный теннис используются такие технологии как:

-образовательные (образовательная деятельность в творческом объединении «настольный теннис» имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков. 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) здоровьесберегающие 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.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы.

Материалы по дистанционному обучению по программе ТО "Настольный теннис" представлены на официальном сайте ДДТ (<http://ddt-yuzma.ru/>) в разделе «Дистанционное обучение».

2.5. Рабочая программа (Приложение)

Список литературы

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. Настольный теннис (Азбука спорта) /Пашинин В.А. - М.:"Ф и С", 2007.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса /Романин А.Н. - М.:"Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис/ Вчера, сегодня, завтра. - М.: "Ф и С", 2000.
6. Барчукова Г.В. Игра доступная всем / Шпрах С.Д. - М.:Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. - М.:"Ф и С", 2001.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис /Школа игры. - Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис /У меня секретов нет - М.: Знание, 2003
10. Барчукова Г. Настольный теннис. - М.: "Ф и С", 1990.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. - М., 2012.

Для учащихся

1. Богушас Г.Б. Играем в настольный теннис. - М.: Просвещение, 1999.
2. Барчукова, Настольный теннис / В.А. Воробьев. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004год.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса - М.: Ф и С, 1979год.

1.3.1. Индивидуальный учебный план

Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
	Всего	Теория	Практика	
Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.		1		Беседа. Опросы. (в процессе занятия)
История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.		1		Беседа. Опросы. (в процессе занятия)
Значение занятий настольного тенниса для развития детей.		1		Беседа. Опросы. (в процессе занятия)
Гигиена, режим дня, закаливание детей.		1		Беседа. Опросы, (в процессе занятия)
Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся		1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
Самостоятельные занятия дома и их значение				Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
Общая физическая подготовка.	5		5	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
Специальная физическая подготовка.	9		9	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
Техническая подготовка.	6			Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
Тактическая подготовка.	4	2	2	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
Контрольные упражнения	2		2	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
ИТОГО:	36	2	34	

Подвижные игры, эстафеты

"Займи место"

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

"Кто раньше"

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Вышибалы»

Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

«Передай мяч»

Дополнительно: мячи у капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передаётся капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз».

Дети стоят на метках. В руке учителя - яркий мяч.

Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз.

а) дети следят только глазами.

б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).

в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).

г) глаза + руки + ноги.

д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко

«Зеркальце».

У каждого ребенка в руках мяч. У учителя так же в руках мяч.

Учитель передает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., дети – повторяют, как в зеркале.

«Прыгуны».

Учитель бросает мяч:

- а) об пол - дети прыгают вместе с мячом (при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);
- б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;
- в) верх – дети приседают;

«Лягушка».

Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.

«Поймай мяч».

Дети стоят по периметру площадки. Учитель по очереди бросает мяч каждому ребенку Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой). В конце производится подсчет мячей в обруче.

«Куча мала»

Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

- а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч. мячем крайних игроков. По хлопку учителя дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.
- в) меняем команды местами.

«Мяч соседу».

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

«Горячая картошка».

Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если

игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

«Курочки».

Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бежит и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

«Гонки с мячами».

Дети делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

«Сэндвич».

У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка-мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

«Круг».

Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом. Игры и упражнения для освоения навыков игры.

«Перекаты».

Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка- в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются

«Карусель».

Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится вверх ладонью, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

Игры, которые помогут в физической и технической подготовке к игре.

«Прыгающая обезьянка».

Низко присядь и прыгай, подгибая под себя ноги, наподобие маленькой веселой обезьяны «Марионетка». Приходилось ли тебе видеть марионетку, которую дергают за веревочки? Присядь на кончиках пальцев, резко подскочи вверх, выбрасывая руки и ноги в стороны, и опять присядь. Это тяжелое упражнение — сможешь ли ты двигаться, как марионетка?

«Прыжки с мячом».

Зажми мяч между ступнями и выполняй прыжки, опираясь на внешнюю сторону ступней. Старайся не уронить мяч, но если он все-таки упадет, лови его ногами, а руками не дотрагивайся.

«Воробушек».

Знаешь, как передвигается воробушек? Он не ходит так, как мы, а прыгает сразу на обеих лапках. Попробуй и ты, разведя руки в стороны, так попрыгать. «Бедный воробушек». Воробушек сломал ножку. Теперь он может прыгать только на одной.

Игры на точность, глазомер, формирование технических навыков.

«В цель».

Игра на точность ударов, отрабатываемую на различных небольших мишенях, которые могут быть нарисованы на стене, столе, асфальте.

«Сила есть!». Проверь силу своих ударов, играя у стены. Оценка силы — по величине отскока мяча.

«Бадминтон». Играй с кем-нибудь в паре мячом не на столе, а в воздухе

«Карусель». Эту игру проводят, когда игроков больше, чем можно разместить у стола. «Карусель» — хорошая разминка перед тренировкой. Вначале должно быть равное количество игроков по обе стороны стола. Тот, кто находится с правой стороны стола, отбивает мяч и бежит на другую сторону (против часовой стрелки), и т. д. Подачу выполняют с той половины стола, за которой остается меньшее количество игроков. Допустивший 1 ошибку (или 2, 3 ошибки — как сами договоритесь заранее) из игры выбывает. Оставшиеся в конце игры двое решают спор, кто станет победителем — чемпионом «карусели».

«Мельница». Здесь соревнуются 2 команды. Сделавший удар игрок не бежит на другую половину стола, а занимает место в конце очереди со своей стороны.

«Все против одного». Стоящие в очереди игроки отражают мяч поочередно. Победитель играет партию с тем, кто боролся один со всеми.

«Порази цель». На стол кладется какой-нибудь предмет, например коробок спичек, теннисный мяч и т. д. Его надо сбить. Удары наносятся игроками поочередно. Побеждает тот, кто попадает в цель. (Возможно, целиться в такие мелкие предметы, как, например, пятикопеечная монета, и не стоит, хотя... японские мастера прекрасно выполняют удары, попадая мячом с одного стула на другой.)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

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
5. «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 попытка из трех попыток.

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		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

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

