

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

4-11 классы

Рабочая программа дополнительного образования "Настольный теннис" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования (утвержденным Приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373);

на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

Адресат программы

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 10-17 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Условия реализации программы

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Объём учебных часов составляет 68 часов (2 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Способы и формы предъявления результатов

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с

одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Изучение правил игры	1	1	
3.	Изучение правил техники безопасности во время игры	1	1	
5.	Подача	3		3
6.	Прием	4		4
7.	Атака	8		8
8.	Защита	8		8
9.	Двухсторонняя игра	24		24
10.	Игра в парах	12		12
11.	Школьные соревнования	6		6
	Итого	68 часов	3 часа	65 часов

Содержание изучаемого курса

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов
1	5.09	Изучение правил игры	1
2	7.09	Изучение правил игры. Техника безопасности	1
3	12.09	Подача, обучение техники подачи	1
4	14.09	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	1
5	19.09	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	1
6	21.09	Прием, выбор позиции	1
7	26.09	Прием, выбор позиции	1
8	28.09	Прием, выбор позиции	1

9	3.10	Атака. Удар без вращения мяча.	1
10	5.10	Атака. Удар справа и слева на столе	1
11	10.10	Атака. Отработка комбинации ударов	1
12	12.10	Защита. Выбор позиции	1
13	17.10	Защита. Тактика игры	1
14	19.10	Защита. Тактика игры	1
15	24.10	Двусторонняя игра	1
16	26.10	Двусторонняя игра	1
17	31.10	Двусторонняя игра.	1
18	2.11	Двусторонняя игра	1
19	7.11	Двусторонняя игра	1
20	9.11	Двусторонняя игра	1
21	14.11	Двусторонняя игра.	1
22	16.11	Двусторонняя игра	1
23	21.11	Двусторонняя игра	1
24	23.11	Двусторонняя игра	1
25	28.11	Двусторонняя игра	1
26	30.11	Двусторонняя игра	1
27	5.12	Двусторонняя игра	1
28	7.12	Двусторонняя игра	1
29	12.12	Двусторонняя игра	1
30	14.12	Двусторонняя игра	1
31	19.12	Двусторонняя игра	1
32	21.12	Двусторонняя игра	1
33	26.12	Двусторонняя игра	1
34	28.12	Двусторонняя игра	1
35	9.01	Двусторонняя игра	1
36	11.01	Игра в парах. Основные техники	1
37	16.01	Игра в парах. Основные техники	1
38	18.01	Игра в парах. Основные техники	1
39	23.01	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
40	25.01	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
41	30.01	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
42	1.02	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
43	6.02	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
44	8.02	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
45	13.02	Игра в парах. Техника подачи и приема	1
46	15.02	Игра в парах. Техника подачи и приема	1
47	20.02	Игра в парах. Техника подачи и приема	1

48	22.02	Игра в парах. Быстрая атака	1
49	27.02	Игра в парах. Быстрая атака	1
50	1.03	Игра в парах. Быстрая атака	1
51	6.03	Школьные соревнования по теннису.	1
52	13.03	Школьные соревнования по теннису	1
53	15.03	Школьные соревнования по теннису	1
54	20.03	Школьные соревнования по теннису	1
55	22.03	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	1
56	27.03	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	1
57	29.03	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	1
58	3.04	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	1
59	5.04	История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	1
60	10.04	Участие в районных и городских соревнованиях	1
61	12.04	Участие в районных и городских соревнованиях	1
62	17.04	Участие в районных и городских соревнованиях	1
63	19.04	Участие в районных и городских соревнованиях	1
64	24.04	Участие в районных и городских соревнованиях	1
65	26.04	Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований	1
66	3.05	Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований	1
67	8.05	Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований	1
68	15.05	Итоговое занятие	1