

Департамент Смоленской области по социальному развитию
областное государственное бюджетное учреждение «Смоленский

социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Феникс»

(ОГБУ СРЦН «Феникс»)

214031 г. Смоленск, ул. Рыленкова, д. 8 тел. / факс (4812) 61-08-75, 55-30-74
e-mail: smolfeniks@mail.ru

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «14» июня 2018 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
директор ОГБУ СРЦН «Феникс»
Сулимова Н.В.

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2018 г.
Протокол № 3

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 3 – 17 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Авторы-составители:
Польгуй Н.Н.,
руководитель по физическому воспитанию

г. Смоленск, 2017

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

1. Календарный учебный график
2. Условия реализации программы
3. Формы аттестации
4. Оценочные материалы
5. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом
6. Методические материалы
7. Список литературы.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. Настольный теннис» для воспитанников школьного возраста ОГБУ СРЦН «Феникс» разработана на основе рабочей программы Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с., в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

1. Требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Конвенцией ООН о правах ребенка
5. Декларацией прав ребенка
6. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.31-72-14)
7. Уставом и нормативными документами областного государственного бюджетного учреждения «Смоленский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Феникс» (далее ОГБУ СРЦН «Феникс»).

Включение в учебные планы физической культуры общеобразовательных учреждений настольного тенниса, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и привития навыков здорового образа жизни.

Направленность программы – социально-педагогическая, спортивно-оздоровительная.

Актуальность

При занятиях настольным теннисом развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно оказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление

организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы, – 7 - 16 лет. Состав группы переменный (т.к. учреждение оказывает социальные услуги), неоднородный по полу, умственному и физическому развитию, причинам, приведшим их в центр. Воспитанники центра – дети с разрушенной системой связей, с широким спектром личностных деформаций, с искаженными личностными установками, с низким уровнем социальной нормативности, с примитивными потребностями и интересами.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 8 месяцев, общее количество учебных часов - 31, реализуется в течение учебного года.

Расписание занятий строится из расчета одно занятие в неделю, продолжительностью 40 минут.

Форма обучения – очная.

Программа опирается на основные принципы: системность, комплексность, последовательность и систематичность, доступность, индивидуальный подход.

Особенности организации педагогического процесса:

1. Нефиксированный срок пребывания воспитанников в учреждении.
2. Диффузный состав группы – происходит частая смена состава группы.
3. Особенности эмоционально-волевой сферы (повышенная аффективная возбудимость или эмоционально-волевая неустойчивость, импульсивность, агрессивность).

Новизна данной программы заключается в том, что основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в разновозрастной группе детей, находящихся в центре, возможность использования программы, как групповой, так и индивидуальной формах с детьми. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

2. Цель и задачи программы

Цель программы «Настольный теннис» - использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, формирование у них положительной мотивации на ведение здорового образа жизни.

Задачи программы «Настольный теннис»:

Реализация программы по настольному теннису для воспитанников школьного возраста будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

3. Содержание программы

Всестороннее развитие воспитанников, совершенствование их двигательных и психофизиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом – главная цель обучения детей настольному теннису в центре. Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство для занятий с детьми специальной медицинской группе, к которой относится большинство воспитанников центра.

Основной формой начального обучения настольному теннису является занятие. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей. Эффективность занятия зависит от плотности занятия, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей воспитанников. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет руководителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре»

История зарождения и развития настольного тенниса. Основные термины и понятия в настольном теннисе: способы держания (хватки) ракетки, значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Правила игры.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису, подготовка места для занятий по настольному теннису, подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов разминки, упражнения для формирования правильной осанки, подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий, организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей, физического развития и уровня подготовленности, соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя направление «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», включает в себя средства общей физической, и технической подготовки игроков в настольный теннис. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Передвижения: вперед, назад, в сторону. Упражнения на расслабление. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон. «Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки самостраховки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют руководителя физического воспитания на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Этапы обучения и содержание программы

Тема	Цель	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
1. Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.	- Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»)	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).	Методы: 1. Игровой метод. 2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3. Соревновательный метод Средства: 1. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.	Начальное тестирование «Школа мяча»
2.Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении.	- Обучение осознанному передвижению в пространстве.	1) разучивание имитации ударов. 2) разучивание ударов с отскока.	2. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. 3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. 4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. 5. Имитация ударов в зеркальном показе. 6. Подводящие упражнения для ударов с	Промежуточное тестирование в конце января «школа мяча».
3.Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока	- Обучение осознанному передвижению в пространстве.	1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара). 2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.		

			<p>отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1.Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). 2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>	
4.Проведение первых соревнований в конце года Обучение системе счета по упрощенной системе.	- Активное взаимодействие с другими детьми.	1)обучение комбинированным действиям в парах и группах. 2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику		Итоговое тестирование в мае «школа мяча»

4. Планируемые результаты освоения программы

Воспитанники должны иметь представление:

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

Воспитанники должны уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом,
- уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета,
- катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ),
- останавливать ракеткой катящийся мяч,
- уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола),
- подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки,
- выполнять удары толчком справа и слева;
- выполнять серии розыгрышей ударами толчком друг с другом в паре только справа и слева; удерживать мяч в игре
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении 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:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений 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 «Физическая культура». 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

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий
Тематическое планирование**

№ п.п	№ темы	Тема занятия	Содержание
1.		Начальное тестирование	Тест №1 «Школа мяча»
2.	1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Теория: Введение в мир настольного тенниса	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).
3-6	1.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
7-8	1.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
9-10	2.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх- вниз.
11-13	2.	Удар толчок справа с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх- вниз.
14-15	2..	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
16-17	2.	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений.
18-23	3.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
24-25	3.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног
26-27	4.	Теория: Понятие о счете в настольном	Обучение простейшему ведению счета.

		теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка Игры на полу со счетом.	Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
28-29	4.	Игры на столе со счетом	Соревновательные матчи с использованием подсчета очков.
30-31		Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тест №2 «Школа ударов с отскока».

Календарный учебный график на 2019-2020 гг.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов (мин.)	Тема занятия	Место проведения	Ответственный специалист
1.	Сентябрь	4	16.00-16.40	Групповая	40	Начальное тестирование	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
2..	Сентябрь	11	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
3.	Сентябрь	18	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
4.	Сентябрь	25	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
5.	Октябрь	2	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
6.	Октябрь	30	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
7.	Ноябрь	6	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
8.	Ноябрь	13	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный	Руководитель физического

							зал	воспитания
9.	Ноябрь	20	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
10.	Ноябрь	27	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
11.	Декабрь	4	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
12.	Декабрь	11	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
13.	Декабрь	18	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
14.	Декабрь	25	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
15.	Январь	15	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
16.	Январь	22	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
17.	Январь	29	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
18.	Февраль	5	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
19.	Февраль	26	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с отскока. .	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
20.	Март	4	16.00-16.40	Групповая	40	Промежуточное тестирование.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
21.	Март	11	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с перемещением	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
22.	Март	18	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с перемещением	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
23.	Март	25	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с перемещением.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания

24.	Апрель	1	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с перемещением.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
25.	Апрель	8	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение ударам с перемещением.	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
26.	Апрель	15	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение основным стойкам теннисиста	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
27.	Апрель	22	16.00-16.40	Групповая	40	Обучение основным стойкам теннисиста	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
28.	Апрель	29	16.00-16.40	Групповая	40	Соревнование	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
29.	Май	6	16.00-16.40	Групповая	40	Соревнование	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
30.	Май	13	16.00-16.40	Групповая	40	Итоговое тестирование	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
31.	Май	20	16.00-16.40	Групповая	40	Итоговое тестирование	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» осуществляется в спортивном зале.

Руководитель физического воспитания в своей работе использует:

- Учебно-практическое оборудование:
- Сетка для настольного тенниса
- Ракетки для настольного тенниса- 15
- Стол настольного тенниса -1
- Мячи для настольного тенниса – 15
- музыкальный центр
- фотоаппарат

Кадровое обеспечение

В реализации программы дополнительной общеобразовательной деятельности «Настольный теннис» участвует руководитель физического воспитания Польгуй Н.Н. (высшая квалификационная категория).

Формы аттестации

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитанниками и собеседование. Это позволяет определить степень их самостоятельности и интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится вначале тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - выполнение контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, участия в соревнованиях между воспитанниками центра. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Для проведения обследования была использована диагностическая методика, предложенная рабочей программой Г.В. Барчуковой, А.Ю. Журавлевой «Физическая культура. Настольный теннис» (для учителей общеобразовательных школ).

При оценивании результатов освоения программы «Настольный теннис» учитываются такие показатели:

1. Знания о физической культуре. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя),

Высокий уровень — ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Средний уровень — ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкий уровень — ответ, в котором есть непонимание и незнание материала программы, неумение применить его на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: выполнение контрольных упражнений.

Высокий уровень — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Средний уровень — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена несколько ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Низкий уровень — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Высокий уровень - воспитанник самостоятельно организует место занятий, подбирает средства и инвентарь, контролирует ход выполнения деятельности
Средний уровень - организует место занятий с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения.

Низкий уровень - не может выполнить самостоятельно организовать занятие, не подбирает инвентарь, не контролирует ход выполнения деятельности.

Уровень технической подготовленности определяется с помощью контрольных нормативов теста «Школа мяча»:

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

Теннисные умения воспитанников, обучающихся настольному теннису

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Низкий	Средний	Высокий
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	До 15	15-25	25 и более
Подбивание мяча на ракетке на ладонной стороне (количество раз за 30 сек)	до 20	20-30	30 и более
«Чеканка» - набивание мяча чередованием на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	До 10	11-15	15 и более
Игра толчком в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более

Протокол тестирования «Школы мяча»

Навыки Ф.И.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки	«Чеканка» - набивание мяча чередованием на ладонной и	Игра толчком в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки
----------------------------------	--	---	---	---	---

			(количество раз за 30 сек)	тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом.

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения учителя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Методические материалы

Педагогический процесс осуществляется в очной форме.

Используемые методы обучения и воспитания: словесный, наглядный практический; игровой, метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения), соревновательный метод, Форма организации педагогического процесса – групповая.

Формы организации занятия – беседа, практическое занятие, игра.

Применяемые педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология соревновательной деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

1. Приветствие. Мотивационный настрой. В начале занятия приветствие всех участников.
2. Повторение пройденного материала.
3. Теоретические сведения

4. Подготовительная часть (упражнения общей и специальной подготовки)
5. Основная часть (направлена на решение основных задач занятия)
6. Заключительная часть (подвижные игры с невысокой интенсивностью).

Список литературы

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.Издательский центр «Академия», 2013. Электронная версия
2. <https://pedsovet.org/publikatsii/dopolnitelnoe-obrazovanie/programma-po-nastolnomu-tennisu> Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
4. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005