

Управление образования администрации
Гурьевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «2» сентября 2020 г

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
В. В. Булатова
«2» сентября 2020 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Техника и тактика игры настольный теннис»
(модифицированная)

Форма обучения: очная

Возраст учащихся – 7 - 18 лет
Срок реализации — 1 год
Разработчик – Баталов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

Гурьевский муниципальный округ
2020 год

Разработчик: Баталов А.С. – педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества».

Баталов А. С. Техника и тактика игры настольный теннис [Текст]: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа /А. С. Баталов/ - Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2020- 35 с.

Программа «Техника и тактика игры настольный теннис» реализуется в МБУ ДО «Центр детского творчества» с 2016 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Техника и тактика игры настольный теннис" предполагает развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом. После обучения по программе «Техника и тактика игры настольный теннис» учащиеся могут начать обучаться по программе «Настольный теннис +».

Программа адресована педагогам дополнительного образования, реализующим занятия в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	11
1.4. Планируемые результаты.....	21
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации программы.....	24
2.3. Формы аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	27
2.5. Методическое обеспечение.....	27
Список литературы.....	32
Приложение.....	33

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Техника и тактика игры в настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- *Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;*
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского творчества»;
- Положение о дистанционном обучении в МБУ ДО «Центр детского творчества»;
- Правилами персонифицированного финансирования.

Настольный теннис - это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Настольный теннис - это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

При разработке данной Программы использовались авторские программы С. И. Пивкиной «Настольный теннис», П. Н. Майданского «Обучение юных искусству тенниса».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника и тактика игры настольный теннис» (далее Программа) реализует *физкультурно-спортивную направленность*.

Уровни, модули освоения Программы

Обучение происходит после обучения по Программе «Первые шаги игры в настольный теннис».

Базовый уровень, первый модуль обучения – усовершенствование знаний, умений, навыков игры в настольный теннис после обучения по Программе «Первые шаги игры в настольный теннис», через различные упражнения с предметами, через подачи мяча и т.д..

Базовый уровень, второй модуль обучения – учебно-тренировочный (на данном этапе обучения совершенствуются двигательные навыки, специальная физическая подготовка, техника игры и ее вариативность, происходит обучение индивидуальным и парным действиям, накопление соревновательного опыта);

Актуальность Программы «Техника и тактика игры настольный теннис» связана с необходимостью современного подхода к физическому воспитанию, формированию здорового образа жизни, приобщением учащихся к спорту. Здоровье сбережение это одно из основных требований организации досуга в образовательных учреждениях в современных

условиях. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью и востребованностью среди учащихся и их родителей, как одно из средств формирования спортивно активной личности и реализации потребностей в занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность создания данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что в совместной деятельности педагога с учащимися, создаются оптимальные условия для общего физического развития учащихся, специальной подготовки для игры в настольный теннис, освоения базовых технических и тактических приёмов и правил игры. Осуществляется укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, приобщение воспитанников к здоровому образу жизни через занятия физическими упражнениями.

Игры, особенно спортивные, являются эффективным средством физического воспитания детей. Спортивные игры, в частности, настольный теннис, в значительной степени, восполняют недостаток движения, а также предупреждают умственное переутомление и способствуют повышению работоспособности учащихся.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: 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 учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Отличительная особенность Программы является введение в программу русских народных игр, как дополнительного средства для общего физического развития, воспитания нравственных и патриотических качеств учащихся, также Программа направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Адресат Программы

Программа предназначена учащимся 7-18 лет. Учащиеся организуются в учебную группу постоянного состава не более 15 человек.

На обучение по Программе принимаются как девочки, так и мальчики, не имеющие медицинских противопоказаний (принимаются при наличии справки о медицинском заключении врача) и после обучения по Программе «Первые шаги игры в настольный теннис». При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

После обучения по Программе «Техника и тактика игры в настольный теннис» учащийся может перейти на следующий этап обучения по Программе «Настольный теннис + », либо закончить обучение по данной Программе.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель первого модуля обучения Программы - ознакомительный (96 часов): является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения цели предполагается решить следующие задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- дать основы специальной физической подготовки через упражнения с предметами (набивным мячом, с ракеткой, с волейбольным мячом) и без предметов;
- дать основы специальной физической подготовки через упражнения на тренажерах: «велоколесо», «удочка»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса (подача: маятник», «веер», «накатом», «подрезкой», «прямым углом», «челнок».
- обучить правилам спортивного поведения;

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции);
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

Воспитательные:

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Цель второго модуля обучения Программы - ознакомительный (96 часов): является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения цели предполагается решить следующие задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- дать основы специальной физической подготовки игры в настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике игры настольный теннис (плоский удар «свеча», «крученный уда», удар слева, удар справа, блок);
- обучить учащихся тактике игры настольный теннис (передвижение во время игры, розыгрыш очка, атакующая игра против игрока защитного стиля, атакующая игра против игрока нападающего стиля, тактика защитной игры, прием подач, защита);
- обучить правилам спортивного поведения;

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции);
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

Воспитательные:

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни;

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

1.3. Содержание Программы

Учебно-тематический план Программы

«Техника и тактика игры настольный теннис»

Первый модуль. Срок обучения 4 месяца (64 часа)

№	Наименование разделов, подразделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	I. Общая и специальная физическая подготовка	20	9	11	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Прыжки	2	1	1	Наблюдение
1.3	Упражнения без предметов	2	1	1	Наблюдение
1.4	Упражнения с предметами	2	1	1	Наблюдение
1.5	Упражнения с набивным мячом	2	1	1	Наблюдение
1.6	Упражнения с ракетой	2	1	1	Наблюдение
1.7	Упражнения на тренажере «велоколесо»	2	1	1	Наблюдение
1.8	Упражнения на тренажере «удочка»	2	1	1	Наблюдение
1.9	Упражнения с волейбольным мячом	2	1	1	Наблюдение
1.10	Проверочная работа	2		2	Сдача нормативов
	II. Техника	44	6	38	
2.1	Подача «мятник»	6	1	5	Наблюдение
2.2	Подача «веер»	6	1	5	Наблюдение
2.3	Подачи «накатом»	6	1	5	Наблюдение
2.4	Подачи «подрезкой»	6	1	5	Наблюдение
2.5	Подачи «прямым углом»	6	1	5	Наблюдение
2.6	Подача «челнок»	8	1	7	Наблюдение
2.7.	Проверочная работа	6		6	Сдача нормативов
	Всего часов:	64	15	49	

Содержание учебно-тематического плана

Программы «Техника и тактика игры в настольный теннис»

Первый модуль обучения (4 месяца, 64 часа)

I Раздел. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

Тема 1.1 Вводное занятие (2 часа)

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь и оборудование.

Практическая работа

Отработка приемов игры.

Тема 1.2 Прыжки (2 часа)

Правила выполнения прыжков вверх на носках с прямыми ногами.

Практическая работа

Отработка прыжков в высоту с разбега с места. Отработка тройных прыжков. Отработка прыжков «лягушкой», спиной и боком вперед. Отработка прыжков вверх с касанием подвешенного предмета. Отработка многократных прыжков толчком одной и двумя ногами. Отработка прыжков, шагов, выпады по зрительному сигналу.

Тема 1.3 Упражнения без предмета (2 часа)

Техника упражнений на внимание (по зрительному сигналу).

Практическая работа

Выполнение гимнастических упражнений без предметов, выполненных с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях. Выполнение чередований рывков с упражнениями на расслабление. Выполнение упражнений в сопротивлении. Выполнение корректирующих упражнения. Выполнение упражнений на быстроту реакции.

Тема 1.4 Упражнения с предметами (2 часа)

Техника упражнений с гимнастической палкой.

Практическая работа

Выполнение наклонов и поворотов туловища, держа палку в различных положениях. Выполнение маховых круговых движений руками. Выполнение переворачивания, выкручивания и вкручивания палки. Выполнение переноса ноги через палку.

Тема 1.5 Упражнения с набивным мячом (2 часа)

Техника маховых движений.

Практическая работа

Отработка бросков вверх и ловля с поворотами и приседаниями. Выполнение толчка от плеча одной рукой. Отработка броска двумя руками из-за головы. Отработка броска мяча и подкидывание его одной и двумя ногами.

Тема 1.6 Упражнения с ракетой (2 часа)

Техника имитационных упражнений без партнера у стены.

Практическая работа

Выполнение упражнений с мячом и ракетой у стола. Выполнение имитационных упражнений у зеркала.

Тема 1.7 Упражнения на тренажере «велоколесо» (2 часа)

Техника отработки «наката» справа. Техника отработки «наката» слева.

Практическая работа

Выполнение медленного топ-спина справа. Выполнение быстрого топ-спина слева. Отработка подачи «маятника» слева и справа с верхним вращением. Отработка подачи со смешанным вращением. Отработка подачи с боковым вращением.

Тема 1.8 Упражнения на тренажере «удочка» (2 часа)

Техника отработки блока.

Практическая работа

Отработка плоской подачи. Отработка крученой подачи слева и справа. Отработка подачи с нижним вращением. Отработка подачи с боковым вращением.

Тема 1.9 Упражнения с волейбольным мячом (2 часа)

Техника упражнений для развития мышц плечевого пояса.

Практическая работа

Выполнение упражнений для развития трицепсов. Выполнение упражнений для развития икроножных мышц. Выполнение упражнений для развития кистей рук. Выполнение упражнений для развития голеностопного сустава.

Тема 1.10 Проверочная работа (2 часа)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий. Сдача нормативов.

II Раздел. Техника (44 часа)

Тема 2.1 Подача «маятник» (6 часов)

Техника стойки.

Практическая работа

Выполнение подачи с верхним вращением справа. Выполнение подачи с нижним вращением справа. Выполнение подачи с верхним вращением слева. Выполнение подачи с нижним вращением слева. Выполнение подачи со смешанным вращением. Выполнение подачи без вращения.

Тема 2.2 Подача «веер» (6 часов)

Техника подачи в восходящей части траектории.

Практическая работа

Отработка подачи в верхней траектории. Отработка подачи с нижним вращением справа налево. Отработка подачи с нижним вращением слева направо. Отработка подачи со смешанным вращением по диагонали. Отработка подачи с боковым вращением в центр стола.

Тема 2.3 Подачи «накатом» (6 часов)

Техника плоской подачи справа налево.

Практическая работа

Выполнение обманной подачи. Отработка резаной подачи слева. Отработка подачи с боковым вращением по диагонали. Отработка подачи с нижним вращением в правый угол. Отработка подачи со смешанным вращением в центр стола. Отработка маскировки подачи.

Тема 2.4 Поддачи «подрезкой» (6 часов)

Техника хватки ракетки.

Практическая работа

Выполнение подачи без вращения мяча справа. Выполнение подачи без вращения мяча слева. Выполнение подачи с боковым вращением по диагонали. Выполнение подачи с верхним вращением в правый угол. Выполнение подачи с нижним вращением в центр. Выполнение короткой подачи.

Тема 2.5 Поддачи «прямым углом» (6 часов)

Техника подачи с высокого подброса мяча.

Практическая работа

Отработка длинной подачи. Отработка короткой подачи в центр стола. Отработка короткой подачи слева. Отработка резаной подачи справа. Отработка обманной подачи. Отработка скрытой подачи.

Тема 2.6 Подача «челнок» (8 часов)

Техника подброса мяча.

Практическая работа

Выполнение подачи с верхним вращением направо. Выполнение резаной подача. Выполнение крученой подачи в центр стола. Выполнение подачи без кручения по диагонали. Выполнение обманной подачи.

Тема 2.7 Проверочная работа (6 часов)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий. Парная игра.

«Техника и тактика игры в настольный теннис»

Второй модуль.

Срок обучения 6 месяцев (96 часов)

№	Наименование разделов, подразделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	I. Техника	24	5	19	
1.1	Плоский удар «свеча»	4	1	3	Наблюдение
1.2	«Крученный» удар	4	1	3	Наблюдение
1.3	Удар справа	4	1	3	Наблюдение
1.4	Удар слева	4	1	3	Наблюдение
1.5	Блок	4	1	3	Наблюдение
1.6	Проверочная работа	4		4	Парная игра на счет
	II. Тактика	72	8	64	
2.1	Передвижение	8	1	7	Наблюдение
2.2	Тактика розыгрыша очка	8	1	7	Наблюдение
2.3	Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля	8	1	7	Наблюдение
2.4	Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля	8	1	7	Наблюдение
2.5	Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля	8	1	7	Наблюдение
2.6	Тактика защитной игры против игрока защитного стиля	8	1	7	Наблюдение
2.7	Тактика приема подачи	8	1	7	Наблюдение
2.8	Тактика защиты	8	1	7	Наблюдение
2.9	Проверочная работа	8		8	Зачет
	Всего часов:	96	13	83	

Содержание учебно-тематического плана

Программы «Техника и тактика игры настольный теннис»

Второй модуль обучения (6 месяцев, 96 часов)

I Раздел. Техника (24 часа)

Тема 1.1 Плоский удар «свеча» (4 часа)

Техника удара с высокой траекторией мяча над сеткой.

Практическая работа

Отработка сильного верхнего вращения (резная «свеча»), удар «свечей» без вращения. Выполнение защитного удара. Выполнение удара ближняя «свеча».

Тема 1.2 «Крученный» удар (4 часа)

Техника «наката» с верхним кручением. Техника «наката» с нижним кручением.

Практическая работа

Отработка «наката» с боковым кручением. Отработка «наката» со смешанным кручением. Отработка «наката» с высокого откоса мяча. Отработка «смеша» - крученого удара по короткому плечу. Отработка «тычка бокового» - крученого удара с быстрым выпрямлением руки.

Тема 1.3 Удар справа (4 часа)

Техника удара справа «накатом» (с верхним поступательным вращением).

Практическая работа

Отработка «локтевого» удара с короткого замаха, «кистевое» удара по короткому мячу, «плечевого» удара с различным вращением. Выполнение «смеша» резаного. Отработка резного удара по короткому мячу с резкой справа. Выполнение «смеша» плоского. Отработка удара по высокому мячу («свече» и «топ-спину»).

Тема 1.4 Удар слева (4 часа)

Техника удара «подрезка» - удара движением руки вниз, вперед и вправо под мяч.

Практическая работа

Отработка удара «свеча защитная» - удара с резким рывком руки вверх.
Отработка удара «толчок» - удара без вращения. Отработка удара «подставка» - удара с различным наклоном ракеты. Отработка удара «подставка защитная» - удара с легким отведением ракеты назад.

Тема 1.5 Блок (4 часа)

Техника выполнения блока против «наката» справа с верхним вращением.

Практическая работа

Отработка блока против «наката» слева с нижним вращением. Отработка блока против «топ-спина» справа с верхним вращением. Отработка блока против «топ-спина» слева с нижним вращением. Отработка блока против «топ-спина» слева и справа с боковым вращением. Отработка блока против «топ-спина» со смешанным вращением слева.

Тема 1.6 Проверочная работа (4 часа)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий. Парная игра.

II Раздел. Тактика (72 часа)

Тема 2.1 Передвижение (8 часов)

Тактика отражения косого мяча справа.

Практическая работа

Отработка отражения короткого мяча слева. Отработка основной стойки игрока, переступания, выпадов. Выполнение одношажного способа передвижения. Выполнение приставных шагов, скрестных шагов. Отработка движения неигровой свободной рукой.

Тема 2.2 Тактика розыгрыша очка (8 часов)

Правила тактического варианта «смены игрового ритма».

Практическая работа

Отработка тактического варианта «перехват инициативы». Отработка тактического варианта «запутывание игровых действий». Отработка тактического варианта «нелогичная игра». Обман. Отработка

тактического варианта «усыпление» внимания и последующие неожиданные быстрые действия.

Тема 2.3 Тактика атакующей игры против игрока наподдающего стиля (8 часов)

Тактика захвата инициативы.

Практическая работа

Отработка выигрышной подачи. Соблюдение предпосылки для атакующих действий. Отработка приема подачи. Отработка розыгрыша очка. Отработка сложной короткой, сложной быстрой и длинной подачи.

Тема 2.4 Тактика атакующей игры против защитного стиля (8 часов)

Правила атакующей подачи. Соблюдение смены игрового ритма.

Практическая работа

Отработка изменения направления полета. Отработка усыпления внимания. Отработка тактического варианта «зажим». Отработка удара контр «топ-спином».

Тема 2.5 Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля (8 часов)

Техника смены игрового амплуа.

Практическая работа

Отработка тактического варианта «нелогичная игра». Отработка смены игрового ритма. Отработка игры с «резками». Варьирование темпа. Отработка неожиданности комбинаций. Отработка варианта «зажим». Отработка коротких подач. Отработка изменения направления полета. Отработка контратаки «топ-спином».

Тема 2.6 Тактика защитной игры против игрока защитного стиля (8 часов)

Правила выполнения защитной срезки. Соблюдение смены игрового ритма.

Практическая работа

Отработка изменения направления полета мяча. Отработка тактического варианта «уклон». Отработка удара контр «топ-спином» на срезку.

Тема 2.7 Тактика приема подачи (8 часов)

Правила овладения инициативой ведения борьбы.

Практическая работа

Отработка приема подачи по диагонали. Отработка приема подачи в центр. Отработка приема подачи по прямой. Отработка приема резаной подачи справа. Отработка приема крученной подачи слева. Отработка приема подачи с боковым вращением. Отработка приема подачи со смешанным вращением слева. Отработка приема подачи «веер». Отработка приема подачи «накат». Отработка приема подачи в ближней зоне. Отработка приема подачи в дальней зоне. Отработка приема подачи в средней зоне.

Тема 2.8 Тактика защиты (8 часов)

Правила атаки после подачи с первого удара.

Практическая работа

Выполнение атаки после подачи со второго, третьего удара. Выполнение завершающего удара после подрезки со слабым вращением (плоского, не подрезанного мяча). Выполнение завершающего удара по топ-спину. Отработка изменения вращения подрезки. Отработка «изменения направления длины полета мяча». Отработка перехода от защиты к нападению. Отработка выхода из атаки.

Тема 2.9 Проверочная работа (8 часов)

Правила выполнения итоговой проверочной работы. Зачет.

Практическая работа

Выполнение заданий.

В результате прохождения программного материала учащиеся, как правило:

1 модуль:

знают:

- основные знания и термины игры в настольный теннис;
- историю настольного тенниса и его роль в современном обществе;
- правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом;
- основные навыки двигательных способностей, присущие игре настольный теннис.
- основы техники и тактики ведения игры;
- основные виды ударов и подач.

умеют, владеют:

- демонстрировать все умения, приобретенные за обучение по программе «Первые шаги настольный теннис»;
- 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, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

2 модуль:

знают:

- основные знания и термины игры в настольный теннис;
- знание правил игры подкрепляется знаниями таких понятий как «наступление в игре» и «защите».

умеют, владеют:

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»; - уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

В течение всего периода обучения, также получают развитие такие качества учащихся, как:

- доброта, отзывчивость и внимание к окружающим людям;
- культура общения, чувства коллективизма и взаимопомощи;
- усердие, терпение, трудолюбие, самоорганизация.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.09.

Продолжительность учебного года – 40 недель, 10 месяцев (1 модуль - 4 месяца, 2 модуль - 6 месяцев).

2. Календарь занятий

Года обучения	1 модуль	Количество недель образовательного процесса	Праздничные дни	2 модуль	Количество недель образовательного процесса	Праздничные дни	Летние каникулы	Всего в год
1 год обучения	не позднее 03.09 до 31.12. (согласно расписанию)	16 недель	Ноябрь 04	не позднее 09.01 – не позднее 31.05.	24 недели	Январь: 01,02,03,04,05,06,07,08 Февраль: 23 Март:08 Май:01,09	Не позднее 01.07 до 31.08	40 недель

Продолжительность академического часа групповых занятий – 40-45 минут; для учащихся младшего школьного возраста – 30 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 10 минут.

2.2. Условия реализации Программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта участия всех детей в процессе занятий.

Для успешной реализации данной Программы созданы следующие материально-технические условия:

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации Программы используются:

- спортивный зал, предназначенный для проведения спортивных игр; оснащённый оборудованием и инвентарём для настольного тенниса.

1. спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- хоккейные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 2-4 штуки;
- теннисные столы - 7 штук;
- сетки для настольного тенниса –7 штук;
- гимнастические маты –2 штуки;
- табло для подсчёта очков.

Кадровые условия реализации Программы:

Педагог дополнительного образования творческого объединения учащихся реализующий данную Программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает высшим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по настольному теннису;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;

- умеет видеть и раскрывать творческие, физкультурно-спортивные способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения результативности освоения Программы разработаны различные формы контроля, фиксации и демонстрации результатов учащихся, которые отражают достижения цели и задач Программы.

Оценка эффективности обучения по Программе «Техника и тактика игры в настольный теннис» проводится систематически в течение года посредством следующих способов и форм проверки: сдача нормативов; одиночная игра на счёт; тестирование; соревнования по настольному теннису и др.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: анкетирование, диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущий контроль осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме зачетов, товарищеских встреч, соревнований. Итоги заносятся в протокольные таблицы (*Приложение 1*).

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос, анкетирование,	Журнал посещаемости Аналитический	Аналитические справки, протокольные таблицы

беседа Теоретический опрос, опрос на знания терминов, зачетные упражнения		(Приложение 1).
Контрольные игры	Наблюдение	Аналитические справки, протоколы соревнований, игр
Сдача нормативов – зачет, соревнования, товарищеские встречи	Наблюдение	Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, товарищеских встреч фото, отзывы детей, родителей, протокольные таблицы (Приложение 1).

2.4. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение Программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе учащихся определяется по таблице (Приложение 2).

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини – соревнования, выполнение тестовых заданий.

Оценка: результативности освоения Программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений.

В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

2.5. Методическое обеспечение

Программа рассчитана на 1 год обучения (два модуля).

1 модуль обучения – 64 часов;

2 модуль обучения – 96 часов;

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 минут в рамках каждого часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника и тактика игры в настольный теннис» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

При проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные *формы работы*.

На занятиях используются различные методы организации занятий.

Метод по способу подачи материала:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (демонстрация правил и техники игры);
- практический (выполнение игровых упражнений, отработка тактических навыков, является основной формой работы)

Метод по характеру деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Занятия построены на основных дидактических принципах:

- доступности (от простого, к сложному);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;

Программа «Техника и тактика игры в настольный теннис» состоит из трёх разделов, логически связанных между собой:

Раздел 1: Общефизическая подготовка.

Раздел 2: Техника.

Раздел 3: Тактика.

Каждый раздел имеет определённую цель.

№	Название раздела	Цель раздела
I	Общефизическая подготовка	Развитие общефизических и специально-физических качеств, необходимых для освоения игры в настольный теннис.
II	Техника	Обучение учащихся основным техническим приёмам.
III	Тактика	Обучение учащихся основным тактическим приёмам.

Теоретический материал программы вводится в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические навыки и умения игры в теннис (техника и тактика) отрабатываются в процессе выполнения специальных упражнений.

Введение в Программу подвижных народных игр вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Сочетание упражнений на общефизическую подготовку учащихся с подвижными народными играми стимулирует переход организма к более высокой ступени развития.

Планирование и проведение учебных занятий проводятся в соответствии с требованиями к здоровьесбережению: выполнение санитарно-гигиенических требований, создание психологической комфортности, создание условий для реализации коммуникативных навыков обучающихся, дозирование физической нагрузки в течение занятия.

Это способствует формированию у учащихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Рефлексивные и коммуникативные умения и навыки развиваются при подведении итогов занятия.

Для стимулирования творческой, физкультурно-спортивной деятельности на занятиях используются методы стимулирования интереса к учению: создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к достижениям учащихся, индивидуальный подход.

Ниже приведенная таблица представляет собой систематизацию форм занятий, основных приемов и методов, дидактического материала, технического оснащения занятий и форм подведения итогов по каждому разделу программы.

Форма занятий	Основные методы и приёмы	Дидактический материал и техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
Раздел. Общездоровье			
Раздел. Физическая подготовка			
Практическое занятие; Игра;	Показ; Практическое выполнение упражнений; Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; элементы акробатики, упражнения на снарядах, подвижные игры и эстафеты;	Тестирование; Задания, упражнения; Скакалки, гимнастические палки, теннисный или хоккейный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая стенка, брусья, канат, шведская лестница, бревно, скамейка, кольца, трамплин.	Сдача нормативов Занесение в протокольную таблицу (Приложение 1)
Раздел. Техника			
Комбинированное занятие; Практическое занятие;	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения; Просмотр DVD-записей; выполнение специальных упражнений;	Задания, упражнения, DV-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки;	Одиночная игра на счёт

Раздел. Тактика			
Комбинированное занятие; Практическое занятие;	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения;	Задания, упражнения, схемы; DVD-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки;	Зачет Занесение в протокольную таблицу (Приложение 1)

Метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные - отслеживаются на протяжении всего обучения по Программе через наблюдение за учащимися в разных моментах жизнедеятельности (игры, общение, выполнение обучающих упражнений, соревнования и т.д.).

Список литературы

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] /А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 53с.
2. Балйшите, Л. От семи до...[Текст] /Л. Балйшите. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 50с.
3. Богушас, М.В. Играем в настольный теннис [Текст] /М.В. Богушас. – М.: Просвещение, 2000.- 65с.
4. Иванов, В.С. Теннис на столе [Текст] /В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 25с.
5. Кудряшов, В.А. Спортивные игры [Текст] /В.А. Кудряшов. – М.: Высшая школа, 2002.- 75с.
6. Корбут, Е.В. Теннис. Техника и тактика чемпионов [Текст] /Е.В. Корбут. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 45с.
7. Майдайский, П.Н. Обучение юных искусству тенниса [Текст] /П.Н. Майданский. – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 38с.
8. Ормай, Л. Современный настольный теннис [Текст] /Л. Ормай – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 57с.
9. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания [Текст] / Ю.И. Портных – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 85с.

Тестовые задания

Теннисные умения первого года обучения

Протокол тестирования «работа с мячом»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Теннисные умения первого года обучения

Протокол тестирования «удар срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИ учащегося	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	

Для проведения тестов «работа с мячом» учащиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее учащиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тестовые задания

Теннисные умения

Протокол тестирования «удары срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

**Контрольные нормативы для определения технической
подготовленности в настольном теннисе**

Теннисные умения

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

**Контрольные нормативы для определения технической
подготовленности в настольном теннисе**

Теннисные умения

Тест «удары накатом»

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

*Имитация удара накатом оценивается по следующим критериям: Исходное положение: правильное -1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное -1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Булатова Вероника Валерьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022