

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе

«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Форма обучения: групповая

Год обучения: 1 группа 1 года обучения

Особенности обучения в текущем учебном году

Данная программа предназначена для работы с обучающимися в системе дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст обучающихся – от 12 до 15 лет. Количество детей в разновозрастной группе: от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма детей посредством занятий настольным теннисом.

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;

Воспитательные

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

Режим занятий: учебная нагрузка 136 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «01» октября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»

И. В. Нечипоренко
Приказ № 23
от «01» октября 2018 г.

Рабочая программа
на 2018 -2019 учебный год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Настольный теннис»

Разработчики программы:
Карелина Наталья Григорьевна
педагог дополнительного образования

Составитель и реализует программу:
Карелин Григорий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Ачинский район
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность.

Особенности программы:

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является её добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в дополнительном образовании большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Год обучения: 1 группа 1 года обучения

Особенности обучения в текущем учебном году

Данная программа предназначена для работы с обучающимися в системе дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст обучающихся – от 10 до 15 лет. Количество детей в разновозрастной группе: от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся 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;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности занимающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Режим занятий: учебная нагрузка 136 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Формы занятий

Обучение детей строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывает у детей взаимное уважение, умение работать в паре, группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат. Обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия. Теоретический материал излагается в форме бесед и содержит сведения об истории развития настольного тенниса. Основное время уделяется практическим занятиям.

Ожидаемые результаты

В результате успешного освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- Расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

•Получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности обучающихся.

Параметры	Критерии
Образовательные результаты	Освоение детьми содержания образования Разнообразие умений и навыков. Глубина и широта знаний по виду спорта. Практические достижения. Позиция активности ребёнка в обучении и устойчивого интереса к деятельности. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке
Эффективность воспитательных воздействий	Культура поведения ребёнка Характер отношений в коллективе
Социально-педагогические результаты	Забота о здоровье

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

- два раза в год проводится тестирование обучающихся;
- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения
	1
Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	136
Количество учебных часов согласно расписанию	132
Обучение правилам и технике парной игры. Поддачи и перемещения. Перенесено на 18.05.2018	2
Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы. Перенесено на 25.05.2018	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория.	Практика	Всего
	Теоретическая подготовка	10	-	10
	Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов).	3	15	18

	Специальная физическая подготовка	3	23	26
	Техническая подготовка	4	36	40
	Тактическая подготовка	4	26	30
	Контрольные испытания	2	4	6
	Соревнования	2	4	6
	Итого	28	108	136

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 года обучения

№	Дата планируемая/фактическая	Тема	Всего часов	теория	практика	Планируемый результат	Форма контроля
1	2.10	Инструктаж по технике безопасности. Набор в группу.	2	1	1	Знать правила поведения и применять инструкции.	Строго соблюдать инструкции по технике безопасности при тренировке по настольному теннису.
2 3	4.10 9.10	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.	4	1	3	Уметь правильно и технично держать ракетку и стойку игрока.	Смотр знаний, умений и навыков.
4 5	11.10 16.10	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.	4	1	3	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.	Смотр знаний, умений и навыков.
6	18.10	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.	2	0.5	1.5	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой.	Смотр знаний, умений и навыков.

7	23.10	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока.	2	0.5	1.5	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения.	Смотр знаний, умений и навыков.
8	25.10	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока	2	-	2	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения	Смотр знаний, умений и навыков.
9	30.10	Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног.	2	0.5	1.5	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	Смотр знаний, умений и навыков.
10 11 12	1.11 6.11 8.11	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	6	2	4	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	Смотр знаний, умений и навыков.
13 14 15	13.11 15.11 20.11	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	6	-	6	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	Смотр знаний, умений и навыков.
16 17	22.11 27.11	Обучение прямой подаче справа.	4	2	2	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу.	Смотр знаний, умений и навыков.
18	29.11	Совершенствование подачи мяча справа.	2	-	2	Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча.	Смотр знаний, умений и навыков.

19 20	4.12 6.12	Совершенствование упражнений мячом. Срезка справа. Накат справа.	4	1	3	Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации.	Смотр знаний, умений и навыков.
21 22 23	11.12 13.12 18.12	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	6	2	4	Уметь выполнять упражнение с двух сторон.	Смотр знаний, умений и навыков.
24 25	20.12 25.12	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.	4	-	4	Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.	Смотр знаний, умений и навыков.
26	27.12	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Тестирование.	Зачет. Практика. Сдача нормативов.
27	10.01	Обучение правильному подбросу мяча для подачи.	2	0.5	1.5	Уметь выполнять правильно подачу	Смотр знаний, умений и навыков.
28 29 30	15.01 17.01 22.01	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	6	1	5	Уметь выполнять комплекс упражнений на технику.	Смотр знаний, умений и навыков.
31 32	24.01 29.01	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.	4	-	4	Уметь выполнять упражнения на скорость.	Смотр знаний, умений и навыков.
33 34	31.01 5.02	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.	4	1	3	Уметь играть в теннис в движении.	Смотр знаний, умений и навыков.
35 36	7.02 12.02	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.	4	1	3	Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева.	Смотр знаний, умений и навыков.
37 38	14.02 19.02	Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева.	4	-	4	Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева.	Смотр знаний, умений и навыков.

39 40 41	21.02 26.02 28.02	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	6	2	4	Уметь выполня ть подачи мяча в ритме.	Смотр знаний, умений и навыков.
42 43	5.03 7.03	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.	4	0.5	1.5	Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.	Смотр знаний, умений и навыков.
44 45	12.03 14.03	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.	4	-	4	Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре.	Смотр знаний, умений и навыков.
46 47 48	19.03 21.03 26.03	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	6	1	5	Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре	Смотр знаний, умений и навыков.
49 50 51 52 53	28.03 2.04 4.04 9.04 11.04	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	10	2	8	Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх.	Смотр знаний, умений и навыков.
54 55	16.04 18.04	Совершенствование «топ-спин» слева	4	1	3	Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх	Смотр знаний, умений и навыков.
56 57 58	23.04 25.04 30.04	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	6	1	5	Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.	Смотр знаний, умений и навыков.
59 60	2.05 07.05	Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.	4	-	4	Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Смотр знаний, умений и навыков.
61	14.05	Обучение тактике одиночной игры.	2	1	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Смотр знаний, умений и навыков.
62	16.05	Совершенствование тактики одиночной игры.	2	-	2	Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Смотр знаний, умений и навыков.

63	18.05	Обучение правилам и технике парной игры. Поддачи и перемещения.	2	1	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Смотр знаний, умений и навыков.
64	21.05	Совершенствование правил и техники парной игры в теннис	2	-	2	Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Смотр знаний, умений и навыков.
65 66	23.05 25.05	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.	2	0.5	1.5	Уметь играть в настольный теннис.	Смотр знаний, умений и навыков.
67	28.05	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.	2	-	2	Уметь играть в настольный теннис	Смотр знаний, умений и навыков.
68	30.05	Аттестация обучающихся Выполнение контрольных нормативов	2	1	1	Показать зачетные нормативы.	Зачет
		Итого:	136	28	108		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.