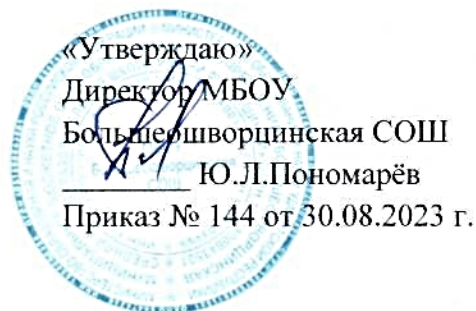


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Большеошворцинская средняя общеобразовательная школа

Программа
рассмотрена на заседании педсовета
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Теннис»

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор:
Фёдорова Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

Д. Большие Ошворцы, 2023 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования соответствует Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Федеральному закону № 304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г., Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196), приказу Министерства просвещения Российской Федерации № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 30.09.2020 года, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Приказу № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР», Концепции развития дополнительного образования от 31 марта 2022 года № 678-р, Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, порядке их рассмотрения и утверждения МБОУ «Большеошворцинская СОШ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: разноуровневая.

Актуальность Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Вариативность программы находит свое отражение в соблюдении принципов, позволяющих учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания обучающихся, т.е. обучающимся можно давать разные виды заданий.

Отличительные особенности программы в том, что обучение по данной программе доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 10-15 лет, проявляющие интерес к игре в настольный теннис, обладающие лидерскими качествами в достижении поставленных задач.

Объём и срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает 108 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю.

Форма обучения: очная

Преимственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Спортивно-оздоровительная направленность программы отсылает к базовым знаниям по физкультуре: перед тем, как начать непосредственно игру, нужно разогреть мышцы, т.е. выполнить комплекс упражнений.

Технологии обучения и их обоснование.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- Технология деятельностного обучения (формирует самостоятельность обучающихся);
- Личностно-ориентированные технологии (технологии, помогающие развить каждого обучающегося);
- Технология уровневой дифференциации (помогает каждому обучающему выполнить собственное задание);
- Технология обучения в сотрудничестве (коллективные технологии помогают развить чувство ответственности);
- Здоровьесберегающие технологии (помогать сохранить здоровье каждого обучающегося);
- Технология проблемного обучения (постановка проблемной ситуации, которую нужно решить самостоятельно).

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Учебный план составлен в соответствии со ст. 2, п. 22 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие по теме "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях".	1	1	0	Беседа
2	Беседа о роли физической культуры и спорта в жизни обычного человека	1	1	0	Опрос
3	Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	1	0	1	Наблюдение
4	Основные понятия	3	1	2	Опрос
5	Упражнения с мячом и ракеткой	8	2	6	Наблюдение
6	Подача	10	1	9	Наблюдение и корректировка
7	Приём	10	1	9	Наблюдение и корректировка
8	Атака	10	1	9	Наблюдение и корректировка
9	Защита	10	1	9	Наблюдение и корректировка
10	Правила игры. Судейская.	2	1	1	Опрос
11	Одиночная игра	20	1	19	Соревнование

12	Парная игра	14	1	13	Соревнование
13	Участие в соревнованиях	17	0	17	Соревнование
14	Заключительное занятие	1	0	1	Опрос
	ИТОГО:	108	12	96	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Беседа о роли физической культуры и спорта в жизни обычного человека.

Теоретическое занятие

Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса. Физкультура как средство развития личности

Тема 3. Произвольная игра.

Практическое занятие – проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.

Тема 4. Основные понятия

Теоретическое занятие

Поддача и её виды, приём и его виды, тактика, вынужденные и невынужденные ошибки.

Тема 5. Упражнения с мячом и ракеткой

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

Подбивание мяча правой, левой стороной ракетки после отскока от пола, поочередно; отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены, поочередно.

Тема 6. Поддача.

Теоретическое занятие

Просмотр коротких видеороликов, демонстрация тренером разных подач.

Практические занятия

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

Тема 7. Приём

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 8. Атака

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 9. Защита

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 10. Правила игры. Судейская.

Теоретические занятия

Знакомство с правилами и этикетом игры в настольный теннис.

Практические занятия

Отсудить игру.

Тема 11. Одиночная игра

Теоретические занятия

Особенности игры.

Практические занятия

Умение сыграть.

Тема 12. Парная игра

Теоретические занятия

Особенности игры.

Практические занятия

Умение сыграть в паре.

Тема 13. Участие в соревнованиях.

Теоретические занятия

Знакомство с государственными символами.

Практические занятия

Проверка полученных знаний при опросе.

Тема 14. Заключительное занятие.

Теоретические занятия

Подведение итогов.

Планируемые результаты обучающихся первого года обучения

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста.

Методическое обеспечение программы второго года обучения

№	Тема	Используемые формы, методы	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Вводное занятие по теме "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях".	Коллективная форма, метод устного изложения	Ракетки, шарик, теннисный стол, дидактическая литература
2	Беседа о роли физической культуры и спорта в жизни обычного человека.	Коллективная форма, метод устного изложения	Фильм, презентация
3	Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Игровая форма, технология деятельностного обучения	Брошюры, Ракетки, шарик, теннисный стол.

4	Основные понятия	Технология обучения в сотрудничестве Личностно-ориентированные технологии Технология деятельностного обучения Словарная работа Форма групповая	Словарь, Ракетки, шарик, теннисный стол.
5	Упражнения с мячом и ракеткой	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
6	Подача	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
7	Приём	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
8	Атака	Объяснительно-иллюстративный метод, форма обучения в сотрудничестве	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
9	Защита	Объяснительно-иллюстративный метод форма обучения в сотрудничестве	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
10	Правила игры. Судейская.	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Ракетки, шарик, теннисный стол, дидактическая литература
11	Одиночная игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.

12	Парная игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
13	Участие в соревнованиях	Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
14	Заключительное занятие	Групповая форма, метод устного изложения	Ракетки, шарик, теннисный стол.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие по теме "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях".	1	1	0	Беседа
2	Правила игры. Судейская.	3	1	2	Опрос
3	Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	1	0	1	Наблюдение
4	Повторение основных понятий	3	1	2	Опрос

5	Упражнения с мячом и ракеткой	8	2	6	Наблюдение
6	Поддача	10	1	9	Наблюдение и корректировка
7	Приём	10	1	9	Наблюдение и корректировка
8	Атака	10	1	9	Наблюдение и корректировка
9	Защита	10	1	9	Наблюдение и корректировка
10	Одиночная игра	20	1	19	Соревнование
11	Парная игра	14	1	13	Соревнование
12	Участие в соревнованиях	17	0	17	Соревнование
13	Заключительное занятие	1	0	1	Опрос
	ИТОГО:	108	11	97	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Правила игры. Судейская.

Теоретические занятия

Знакомство с правилами и этикетом игры в настольный теннис.

Практические занятия

Отсудить игру.

Тема 3. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.

Практическое занятие

Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.

Тема 4. Повторение основных понятий

Теоретическое занятие

Поддача и её виды, приём и его виды, тактика, вынужденные и невынужденные ошибки.

Тема 5. Упражнения с мячом и ракеткой

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

Подбивание мяча правой, левой стороной ракетки после отскока от пола, поочередно; отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены, поочередно.

Тема 6. Поддача.

Теоретическое занятие

Просмотр коротких видеороликов, демонстрация тренером разных подач.

Практические занятия

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

Тема 7. Приём

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 8. Атака

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 9. Защита

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 10. Правила игры. Судейская.

Теоретические занятия

Знакомство с правилами и этикетом игры в настольный теннис.

Практические занятия

Отсудить игру.

Тема 11. Одиночная игра

Теоретические занятия

Особенности игры.

Практические занятия

Умение сыграть.

Тема 12. Парная игра

Теоретические занятия

Особенности игры.

Практические занятия

Умение сыграть в паре.

Тема 13. Участие в соревнованиях.

Теоретические занятия

Знакомство с государственными символами.

Практические занятия

Проверка полученных знаний при опросе.

Тема 14. Заключительное занятие.

Теоретические занятия

Подведение итогов.

Планируемые результаты обучающихся второго года обучения

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

Методическое обеспечение программы второго года обучения

№	Тема	Используемые формы, методы	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Вводное занятие по теме "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях".	Коллективная форма, метод устного изложения	Ракетки, шарик, теннисный стол, дидактическая литература
2	Правила игры. Судейская.	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Ракетки, шарик, теннисный стол, дидактическая литература
3	Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Игровая форма, технология деятельностного обучения	Брошюры, Ракетки, шарик, теннисный стол.
4	Основные понятия	Технология обучения в сотрудничестве Личностно-ориентированные технологии Технология деятельностного обучения Словарная работа Форма групповая	Словарь, Ракетки, шарик, теннисный стол.
5	Упражнения с мячом и ракеткой	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
6	Подача	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
7	Приём	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.

8	Атака	Объяснительно-иллюстративный метод, форма обучения в сотрудничестве	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
9	Защита	Объяснительно-иллюстративный метод форма обучения в сотрудничестве	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
10	Одиночная игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
11	Парная игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
12	Участие в соревнованиях	Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
13	Заключительное занятие	Групповая форма, метод устного изложения	Ракетки, шарик, теннисный стол.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие по теме "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях".	1	1	0	Беседа
2	Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков	1	0	1	Наблюдение
3	Судейская	7	1	6	Опрос
4	Упражнения с мячом и ракеткой	4	2	2	Наблюдение
5	Подача	6	1	5	Наблюдение и корректировка
6	Приём	6	1	5	Наблюдение и корректировка
7	Атака	6	1	5	Наблюдение и корректировка
8	Защита	6	1	5	Наблюдение и корректировка
9	Двусторонняя игра	10	0	10	Наблюдение и корректировка
10	Одиночная игра	25	1	20	Соревнование
11	Парная игра	18	1	17	Соревнование
12	Участие в соревнованиях	17	0	17	Соревнование
13	Заключительное занятие	1	0	1	Опрос
	ИТОГО:	108	10	98	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Произвольная игра.

Практическое занятие

проверка игровых умений и навыков, приобретённых ранее

Тема 3. Судейская

Теоретическое занятие

Повторение основных понятий и правил

Практические занятия

Отсудить игры

Тема 4. Упражнения с мячом и ракеткой

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

Подбивание мяча правой, левой стороной ракетки после отскока от пола, поочередно; отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены, поочередно.

Тема 5. Поддача.

Теоретическое занятие

Просмотр коротких видеороликов, демонстрация тренером разных подач.

Практические занятия

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

Тема 6. Приём

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 7. Атака

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 8. Защита

Теоретическое занятие

Просмотр видеороликов

Практическое занятие

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

Тема 9. Двусторонняя игра

Теоретическое занятие

Повторение видов подачи и её приёма.

Практическое занятие

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

Тема 10. Одиночная игра

Теоретические занятия

Особенности игры.

Практические занятия

Умение сыграть.

Тема 11. Парная игра

Теоретические занятия

Особенности игры.

Практические занятия

Умение сыграть в паре.

Тема 12. Участие в соревнованиях.

Теоретические занятия

Знакомство с государственными символами.

Практические занятия

Проверка полученных знаний при опросе.

Тема 13. Заключительное занятие.

Теоретические занятия

Подведение итогов.

Планируемые результаты обучающихся третьего года обучения

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы третьего года обучения

№	Тема	Используемые формы, методы	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Вводное занятие по теме "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях".	Коллективная форма, метод устного изложения	Ракетки, шарик, теннисный стол, дидактическая литература
2	Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Игровая форма, технология деятельностного обучения	Брошюры, Ракетки, шарик, теннисный стол.
3	Судейская	Технология обучения в сотрудничестве Личностно-ориентированные технологии Технология деятельностного обучения Форма групповая	Ракетки, шарик, теннисный стол.
4	Упражнения с мячом и ракеткой	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
5	Подача	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
6	Приём	Объяснительно-иллюстративный метод Технология обучения в сотрудничестве Коллективная форма	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.

7	Атака	Объяснительно-иллюстративный метод, форма обучения в сотрудничестве	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
8	Защита	Объяснительно-иллюстративный метод форма обучения в сотрудничестве	Видеопроектор, Ракетки, шарик, теннисный стол.
9	Двусторонняя игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний	Ракетки, шарик, теннисный стол.
10	Одиночная игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
11	Парная игра	Объяснительно-иллюстративный метод Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
12	Участие в соревнованиях	Метод по применению знаний Личностно-ориентированные технологии Групповая форма	Ракетки, шарик, теннисный стол.
13	Заключительное занятие	Групповая форма, метод устного изложения	Ракетки, шарик, теннисный стол.

Календарный учебный график

Месяц	Год обучения, форма занятия									
	№ недели	1 Т/ П/ К			2 Т/ П/ К			3 Т/ П/ К		
Сентябрь	1	ТТ	П		Т	ПП		Т	ПП	
	2	ТТ	П		Т	ПП		Т	ПП	
	3		ПП			ППП			ППП	

	4		ПП		Т	ПП			ППП	
Октябрь	1	ТТ	П			ППП	К	Т	ППП	
	2		ПП		Т	ПП		Т	ПП	К
	3	Т	ПП	К		ППП		Т	ПП	
	4	Т	ПП	-		ППП			ППП	
Ноябрь	1	Т	ПП		Т	ПП			ППП	
	2		ППП			П			ППП	
	3		ППП		Т	ПП			ППП	
	4	Т	ПП		Т	ПП			ППП	
Декабрь	1		ППП	К		ППП		Т	ПП	К
	2		ППП		Т	ПП			ППП	
	3		ППП			П	К		ППП	
	4		ППП		Т	ПП			ППП	К
Январь	1			-						
	2		ППП			ППП		Т	ПП	
	3		ППП			ППП			ППП	
	4		ППП		Т	ПП	К		ППП	
Февраль	1		ППП			ППП			ППП	
	2		ППП			ППП			ППП	
	3		ППП		Т	ПП			ППП	
	4	Т	ПП			ППП			П	
Март	1		ППП			ППП		Т	ПП	
	2		ППП	К		ППП			ППП	
	3		ППП			ППП			ППП	
	4		ПП	-		ППП			ППП	
Апрель	1		ППП			ППП		Т	ПП	К
	2		ППП			ППП			ППП	
	3		ППП			ППП			ППП	
	4		ППП			ППП			ППП	
Май	1		ППП			ППП			ППП	
	2		ППП			ППП			ППП	
	3		ППП			ППП			ППП	
	4	Т	ППП		Т	ППП		Т	ПП	
ВСЕГО ЧАСОВ		12	96		11	97		10	98	
		36 недель, 108 часов			36 недель, 108 часов			36 недель, 108 часов		

Контрольно-измерительные материалы

Тест по Физической культуре по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
Б. 1990 г.
В. 1989 г.
3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
А. 2.74м.*1.52см
Б. 2.00м*1.5м
В. 2.70м*1.6м
4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
А. 1.80м*15.25см
Б. 1.83м*15.25см
В. 2.00м*15.30см
5. Какой должен быть цвет сетки?
А. синий
Б. зеленый
В. Голубой
6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
А. 2.5 г.
Б. 3 г.
В. 2.7 г.
7. До скольких очков продолжается партия в настольный теннис?
А. 5
Б. 10
В. 11
8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?
А. 42мм.
Б. 45мм.
В. 40мм.

Список литературы:

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
4. 2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
5. 3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .