

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества Новооскольского района
Белгородской области»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ДДТ»
Пуль Т.В.
Приказ №54 от «31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению настольному теннису

Первого года обучения
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Педагог дополнительного образования
Пупынин Евгений Иванович

г. Новый Оскол, 2018 г.

Дополнительная образовательная программа: «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор программы: Пупынин Е.И.- педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ».

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2018 г., протокол №1

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2018 г., протокол №1

Председатель _____



Пуль Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе адаптированной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», утверждённой на педагогическом совете МБУДО «ДДТ» 30 августа 2018 года, протокол №1.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- формировать необходимые знания и умения для игры в настольный теннис.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- взаимопомощь и взаимовыручку;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Данная рабочая программа рассчитана на 72 часа из расчёта 2 часа в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 12 часов, для практических работ 60 часа.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной. Это: беседы, задания игровой направленности, соревнования, самостоятельная работа. Основная форма организации детей на занятии: групповая.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения по данной рабочей программе *обучающиеся должны знать:*

- правила игры в настольный теннис;
- поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- технику безопасности во время занятий.

должны уметь:

- выполнять подачи накатом;
- играть в различных направлениях;
- играть на счет различными ударами

Способами проверки результата обучения по данной рабочей программе являются выполнение контрольных нормативов.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теория	Практика	
Введение в образовательную программу.			2			
1	01.09	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности .	2	Знакомство с основными положениями образовательной программы		Воспитание интереса к игре настольный теннис
Физическая культура и спорт в России			8			
2	08.09	Этапы развития игры в стране, ее популярность. Профилактика травматизма.	2	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.		Способствовать воспитанию самостоятельности.
3	16.09	Ознакомление со специальными терминами в игре настольный теннис. Упражнения на развитие силы.	2	Специальные термины.	Силовые упражнения на гимнастических снарядах.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
4	22.09	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис.	2	Правила игры в настольный теннис.	Стойки и передвижения теннисистов.	Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.
5	29.09	Основы техники игры в настольный теннис. Упражнения с ракеткой и шариком.	2		Плоскости вращения мяча. Передвижение держа мяч на ракетке.	Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.
Правила игры в настольный теннис.			2			
6	06.10	Правила игры в настольный теннис.	2		Плоскости вращения мяча. Перекатывание мяча на ракетке.	Способствовать воспитанию самостоятельности.

						ности.
Общая и специальная физическая подготовка			8			
7	13.10	Упражнения на развитие быстроты. Обучение техники подачи толчком.	2		Упражнения на развитие быстроты: ускорение на короткие дистанции. Введение мяча в игру.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности.
8	20.10	Упражнения на развитие гибкости. Освоение упражнений с ракеткой и шариком.	2		Упражнения на гибкость: наклоны, прогибы, растяжки. Передвижение держа мяч на ракетке.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
9	27.10	Упражнения на развитие силы. Обучение технике подачи толчком.	2		Силовые упражнения в тренажёрном зале. Техника подброса и сам удар мяча.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
10	03.11	Общая физическая подготовка. Закрепление техники поочередных ударов левой и правой стороной ракетки.	2		Акробатические упражнения. Закрепление техники поочередных ударов левой и правой стороной ракетки.	Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр.
Техническая подготовка			32			
11	10.11	Упражнения с ракеткой и шариком, техника поочередных ударов левой и правой стороной ракетки.	2		Легкоатлетические упражнения. Удары мяча о стенку ладонной и тыльной стороной ракетки.	Воспитание интереса к игре настольный теннис
12	17.11	Упражнения с ракеткой и шариком	2		Легкоатлетические	Способствовать

		. Обучение атакующим ударам по диагонали.			упражнения. Отработка ударов на столе справа.	воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
13	24.11	Обучение атакующим ударам по линии. Специальная физическая подготовка.	2		Броски набивного мяча. Имитация ударов справа и слева.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
14	01.12	Специальная физическая подготовка. Обучение атакующим ударам по линии.	2		Броски набивного мяча. Отработка ударов справа и слева по тренировочной стенке.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
15	08.12	Основы техники игры. Отработка ударов накатом справа.	2		Отработка двигательных умений. Удары по мячу накатом справа.	Воспитание обучающихся уважения друг к другу.
16	15.12	Общая физическая подготовка. Отработка ударов накатом слева.	2		Гимнастические упражнения. Удары по мячу накатом слева.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
17	22.12	Специальная физическая подготовка. Отработка ударов срезкой слева.	2		Бег с остановками и изменением направлений. Имитация и отработка у тренировочной стенки срезок слева.	Способствовать воспитанию обучающихся чувства коллективизма.
18	29.12	Специальная физическая подготовка. Закрепление техники подачи прямыми ударами справа.	2		Упражнения для развития прыгучести. Введение мяча в игру ударами справа.	Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний

		Промежуточная аттестация				спортивных игр.
19	12.01	Общая физическая подготовка. Закрепление техники игры в различных направлениях.	2		Упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели. Удары по мячу в различных направлениях.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
20	19.01	Специальная физическая подготовка. Учебные игры с тренером.	2		Подвижные игры: «день и ночь», «вызов номеров». Игры в настольный теннис с тренером.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
21	26.01	Специальная физическая подготовка. Учебные игры с тренером.	2		Подвижные игры: «день и ночь», «вызов номеров». Игры в настольный теннис с тренером.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
22	02.02	Общая физическая подготовка. Закрепление техники подачи прямыми ударами слева.	2		Метание малого мяча. Введение мяча в игру ударами слева.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
23	09.02	Общая физическая подготовка. Закрепление техники ударов в разных направлениях.	2		Акробатические упражнения. Удары различные по силе и направлению мяча.	Воспитание обучающихся уважения друг к другу.
24	16.02	Специальная физическая подготовка. Учебные игры в настольный теннис с тренером.	2		Упражнения для развития прыгучести. Игры в настольный теннис с тренером.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия,

						выносливость, работоспособности.
25	02.03	Общая физическая подготовка. Учебные игры на счет разученными ударами.	2		Упражнения для развития быстроты. Игры на счёт атакующими ударами.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
26	09.03	Общая физическая подготовка. Тренировочные игры на счет разученными ударами.	2		Упражнения на развитие гибкости. Игра в настольный теннис 1-1.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
Тактическая подготовка			18			
27	16.03	Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.	2		Эстафеты с преодолением препятствий.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
28	23.03	Общая физическая подготовка. Учебные игры с тренером.	2		Упражнения для развития прыгучести. Игры в настольный теннис с тренером.	Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.
29	30.03	Общая физическая подготовка. Учебные игры с тренером.	2		Упражнения на развитие силы: занятия в тренажерном зале. Игры в настольный теннис с тренером.	Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.
30	06.04	Общая физическая подготовка. Тренировочные игры на счет.	2		Упражнения на развитие выносливости. Игра в настольный	Воспитание обучающихся уважения друг к другу.

					теннис 1-1.	
31	13.04	Общая физическая подготовка. Тренировочные игры на счет.	2		Упражнения для развития быстроты. Игра в настольный теннис 1-1.	Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.
32	20.04	Подвижные игры и эстафеты.	2		Эстафеты с преодолением препятствий.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности.
33	27.04	Общая физическая подготовка. Отработка ударов различных по высоте отскока от стола.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары по мячу отличающиеся по высоте отскока от стола.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
34	04.05	Общая физическая подготовка. Отработка ударов различных по высоте отскока от стола.	2		Упражнения для развития прыгучести. Удары по мячу отличающиеся по высоте отскока от стола.	Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.
35	11.05	Спортивные игры.	2		Игра: «пионербол», бадминтон.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
Сдача нормативов			2		.	
36	18.05	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	2		Выполнение переводных нормативов.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.

Содержание рабочей программы

1. Введение в образовательную программу. (2 часа)

Теория: Знакомство с основными положениями образовательной программы.

Форма проведения занятия: учебное занятие

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный

Дидактический материал: фото и видеоматериалы

Форма подведения итогов: беседа

2. Физическая культура и спорт в России (8 часов)

Теория: Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм. Специальные термины.

Форма проведения занятия: учебное занятие, беседа

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный

Дидактический материал: фото и видеоматериалы

Форма подведения итогов: беседа, тестирование

3. Правила игры в настольный теннис (2 часа)

Теория: Стол. Комплект сетки. Мяч. Ракетка. Определения. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры.

Форма проведения занятия: учебное занятие, беседа

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный

Дидактический материал: фотоматериал, инструкция по ТБ, таблица правил игры в настольный теннис

Форма подведения итогов: беседа, тестирование

4. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)

Практика: Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.

Форма проведения занятия: практические занятия, беседа

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

Дидактический материал: таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: тестирование

5. Техническая подготовка (32 часа)

Практика: Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Форма проведения занятия: практические занятия, беседа

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

Дидактический материал: схемы ударов, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: зачетное занятие

6. Тактическая подготовка(16 часов)

Практика: Игра с тренером. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.

Форма проведения занятия: практические занятия

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

Дидактический материал: схемы ударов, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: тестирование

7. Сдача нормативов (2 часа)

Практика: Челночный бег 5×10м. Прыжки в длину с места. Бег на 60м на скорость. Кросс 500м.

Форма проведения занятия: практические занятия.

Приемы и методы занятия: практический

Форма подведения итогов: зачет

Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.- М.: ФиС, 2005.-184 с., ил.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.: «Советский спорт», 1989.-48 с.
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974.- 119 с.
4. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 1987.-125 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288 с.
6. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991.-61 с., ил.
7. Крючек Е.С. От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга, 1999.-№1- С.31
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324 с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт,2000.-197 с.
10. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.- 240 с.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). – М.: «Просвещение», 2986.- 431с.
12. Программа Настольный теннис.- М.: Издательство Советский спорт, 2004.- 49 с.
13. Программы для внешкольных учреждений.- М.: «Просвещение», 1977.-336 с.
14. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.- 92с.
15. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее.- СПб.: Дельта, 1998.-208с., ил.
16. Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64 с.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	отлично
		80	хорошо
		65	удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	отлично
		80	хорошо
		65	удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	отлично
		80	хорошо
		65	удовл.
4.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	отлично
		от 15 до 19	хорошо
		меньше 15	удовл.
5.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	отлично
		от 15 до 19	хорошо
		меньше 15	удовл.

Методики определения латеральности.

При создании определенной тестовой ситуации главным условием является то, чтобы обе руки имели одинаковую возможность действия.

Для определения ведущей руки мы использовали следующие тестовые операции:

1. «Бусинки в бутылку»

Коробочка с бусами и бутылка стоят на столе (коробка перед бутылкой). Ребенок стоит возле стола так, чтобы его правая и левая руки были приблизительно одинаково удалены от предложенных предметов.

Задание: "Клади бусинки в бутылку быстро, но внимательно, чтобы не рассыпать. Быстро, одну за другой".

Подождите, пока ребенок не сложит в бутылку все 10 бусинок. Если ребенок работает только правой рукой, отмечаем это крестиком "х" в рубрике Р (правый) специального листа (протокола), если работает только левой рукой - в рубрике L (левый), если работал левой и правой рукой, или начал одной и перешел на другую руку - в рубрике А (двурукие реакции).

При проведении обращаем внимание на то, чтобы ребенок брал в руку все время одну бусинку и складывал в бутылку одну за другой по очереди.

2. «Мячик в коробку»

На столе, ставим, пустую коробку, просим ребенка отступить два шага назад и бросить мяч в коробку – точно, внимательно, быстро. Попытку повторить 3 раза. Доминантной является та рука, которой ребенок играет. Если первый раз бросает правой, а второй раз левой обозначаем "А".

3. «Сильный ли ты».

Для измерения силы рук мы использовали пружинный динамометр Колена в позе стоя.

Инструкция: "Встаньте прямо, возьмите в правую руку динамометр, левая рука опущена вдоль тела. Сожмите правой рукой пружину динамометра до предела. Рука в вытянутом положении «вперед». После измерения силы правой руки (ведущей) измеряется сила левой руки.

4. «Дотронуться до уха, носа...»

Ребенок встает напротив исследователя. Ребенку говорим: «Ну, внимательнее, не перепутай, покажи, как ты почешешь себе: 1. Ухо; 2. Нос; 3. Подбородок; 4. Теперь колено». Между отдельными заданиями следует подождать, чтобы ребенок опустил руку – только тогда давать следующее задание. Доминантной является та рука, которой ребенок действует во всех четырех заданиях.

4. «Иголка и нитка».

Попросить ребенка подойти к столу, на стол положить иголку и нитку. Задание: «Теперь попробуй вдеть нитку в иголку». Доминантной является та рука, которая делает движение. Ребенок будет пытаться вдеть иголку в нитку либо (реже) надеть иголку на нить. Одна рука активна, другая – пассивна.

5. Методика Озерецкого (круги).

Методика направлена на определение уровня развития тонкой моторики руки, на определение леворукости – праворукости.

Испытуемый получает карточку из плотного картона, на котором изображен толстой линией круг диаметром 30 мм. Вокруг него имеются три больших и три маленьких по диаметру круга, изображенный тонкой линией на расстоянии 1 мм друг от друга.

Ребенку предлагается ножницами вырезать круг по толстой линии, при этом фиксируется время начала и окончания работы (по секундомеру). Работу следует выполнить за одну минуту. Должно быть вырезано не менее 8/9 круга. Отклонения от утолщенной линии допускаются не более двух раз, если ребенок в процессе работы перерезает одну из тонких линий, или один раз, перерезает все тонкие линии. Разрешаются две попытки.

Тест считается невыполненным, если для выполнения потребовалось более одной минуты или при большом (более двух) количестве ошибок.

Оценки за выполнение теста:

1 б. не вып	Выполнил
2 б. вып	Выполнил со второй попытки
3 б. вып	Выполнил с первой попытки, без ошибок

6. «Хлопанье в ладоши».

Попросить ребёнка поаплодировать себе за хорошее выполнение предложенных заданий. Ведущей является активная рука.

7. «Нарисуй круг».

Перед ребёнком кладем лист бумаги, даем простой карандаш и просим нарисовать круг. Ведущей является та рука, которой ребёнок рисует.

8. «Как высоко можешь достать?»

Ребёнку даём задание «Как высоко ты можешь достать?»

Глаза:

9. «Слайдоскоп».

«Возьми слайдоскоп и посмотри, что там внутри».

Верхние конечности:

10. «Подними ногу как можно выше».

Ребенок садится на стул и делает указанное движение. Доминантной является нога, которую он поднимает вверх.

11. «Прыгать на одной ножке».

Сказать ребенку, чтобы он встал на одну ножку и прыгал от окна до двери – «За сколько доскачешь».

Доминантной является нога, на которой он скачет.

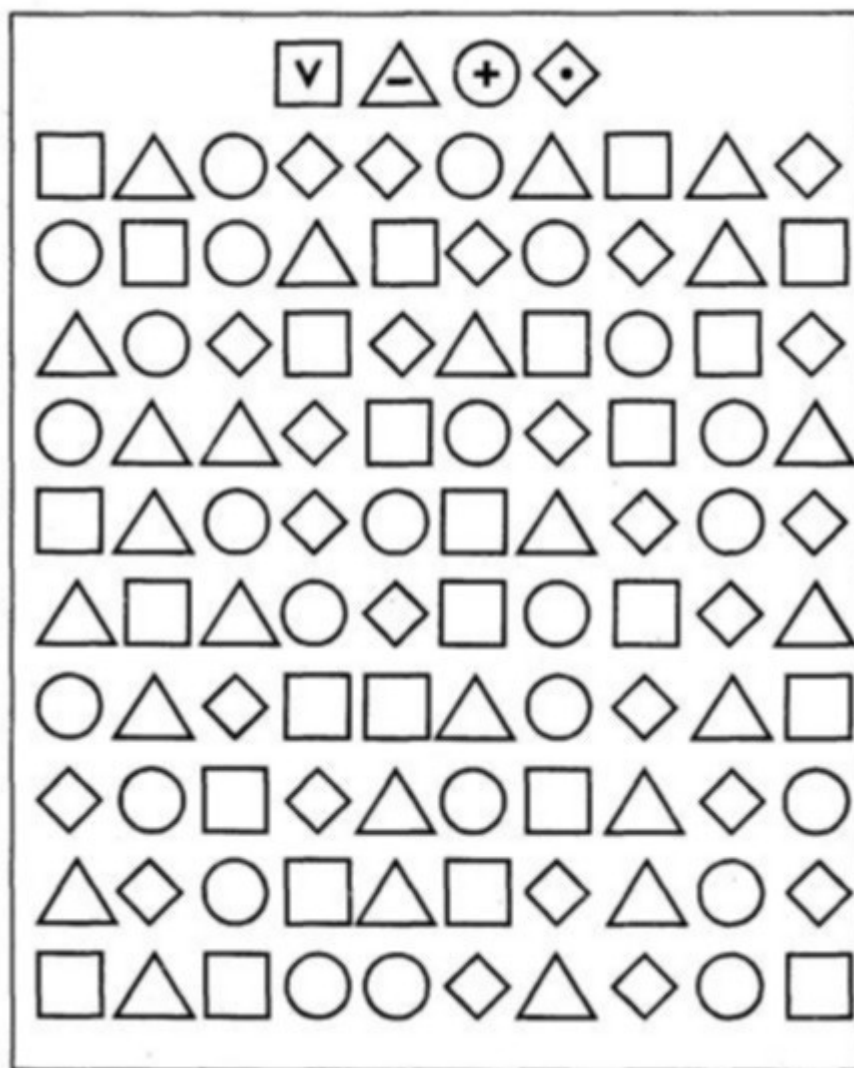
Уши:

12. «Послушаем часы».

На стол положим часы и скажем ребенку, чтобы слушал, как они тикают. Он должен приложить к ним ухо, но нельзя брать часы в руку. Доминантным является ухо, которым ребенок прислушивается к часам.

Методика "Проставь значки"

Тестовое задание в этой методике предназначено для оценки переключения и распределения внимания ребенка. Перед началом выполнения задания ребенку показывают рисунок и объясняют, как с ним работать. Эта работа заключается в том, чтобы в каждом из квадратиков, треугольников, кружков и ромбиков проставить тот знак, который задан сверху на образце, т.е., соответственно, галочку, черту, плюс или точку.



Лист к методике «Проставь значки».

Ребенок непрерывно работает, выполняя это задание в течение двух минут, а общий показатель переключения и распределения его внимания определяется по формуле:

$$S = (0,5N - 2,8n) / 120$$

где S — показатель переключения и распределения внимания;

N — количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими знаками в течение двух минут;

n — количество ошибок, допущенных во время выполнения задания. Ошибками считаются неправильно проставленные знаки или пропущенные, т.е. не помеченные соответствующими знаками, геометрические фигуры.

Оценка результатов

10 баллов - показатель S больше чем 1,00.

8-9 баллов - показатель S находится в пределах от 0,75 до 1,00.

6-7 баллов показатель S располагается в пределах от 0,50 до 0,75.

4-5 баллов — показатель S находится в интервале от 0,25 до 0,50.

0-3 балла — показатель S находится в пределах от 0,00 до 0,25.

Выводы об уровне развития

10 баллов - очень высокий.

8-9 баллов - высокий.

6-7 баллов - средний.

4-5 баллов - низкий.

0-3 балла - очень низкий.