

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ДДТ»
Т.В. Пуль
Приказ №73 от «30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению настольному теннису
Третьего года обучения
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Педагог дополнительного образования:
Пупынин Евгений Иванович

г. Новый Оскол, 2017 г.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис»
(адаптированная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор программы: Пупынин Е.И.- педагог дополнительного образования
МБОУ ДОД «Дом детского творчества Новооскольского района
Белгородской области».

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО
«Районный Дом творчества Новооскольского района Белгородской области»
от «30» августа 2017 г., протокол №1

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУ
ДО «Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской
области» от «30» августа 2017 г., протокол №1

Председатель: _____



Т.В. Пуль

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе адаптированной дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», утверждённой на педагогическом совете МБУ ДО «Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области» от «30» августа 2017 г., протокол № 1.

Цель программы - создание условий для максимального раскрытия личности ребенка с интеллектуальными нарушениями посредством физической культуры и спорта, выработки у них навыков здорового образа жизни.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- обучение обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни,
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- повышение физической выносливости и здоровья обучающихся за время пребывания их в объединении;
- воспитание у обучающихся силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
 - содействие социальной интеграции обучающихся, адаптации их к жизни в обществе,
 - формирование общей и физической культуры личности;
 - закрепление навыков бытового самообслуживания.

Формы проведения занятий – учебное занятие, практическое занятие, игровое занятие, участие в соревнованиях.

Программа предусматривает следующие этапы:

- 1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 год занятий – тренировочный, соревновательный.

Для обучения зачисляются воспитанники ГБОУ «Новооскольская специальная общеобразовательная школа-интернат», имеющие разрешение врача-педиатра.

На *начально-подготовительном этапе* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса, а также выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям спортом и тщательное наблюдение за успешностью их обучения.

На *учебно-тренировочном и соревновательном этапах* обучающиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапов – отбор наиболее способных обучающихся для участия в соревнованиях, повышение уровня их мастерства.

Данная рабочая программа рассчитана на 216 часов из расчёта 6 часов в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 8 часов, для практических работ 208 часов.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по данной адаптированной образовательной программе обучающиеся *овладеют:*

- техникой и тактикой настольного тенниса;

Будут уметь:

- выполнять подачи срезкой и накатом;
- играть накатом справа и слева;
- играть в разных направлениях;
- выполнять приемы подач разных видов;
- выполнять атакующие удары по диагонали, по линии;
- играть на счет разученными ударами.

Приобщатся:

- к здоровому образу жизни.

Укрепят:

- психическое и физическое здоровье.

Воспитают в себе:

- силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

Закрепят:

- навыки бытового самообслуживания.

Обучение базируется на системе методических принципов.

Принцип доступности (переход от простого к сложному, от известного к неизвестному).

Принцип наглядности (демонстрация отдельных упражнений для обеспечения функциональной взаимосвязи различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного, слухового и др.)).

Принцип системности (последовательность основных упражнений, чередование нагрузок и отдыха, регулирование величины физических нагрузок).

Принцип прочности (сознательное усвоение знаний и умений)

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теория	Практика	
1.		Вводное занятие.	2	Профилактика травм. Воспитание волевых качеств.		Воспитание интереса к игре настольный теннис
2.		Общая физическая подготовка	2	Основы тактики игры	Упражнения на развитие силы.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
3.		Общая физическая подготовка.	2	Основы техники игры	Упражнения на развитие силы.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
4.		Правила игры в настольный теннис	2	Правила игры в настольный теннис	Правила игры в настольный теннис	Воспитание интереса к игре настольный теннис
5.		Общая физическая подготовка. Поддача срезкой.	2		Упражнения на развитие гибкости. Поддачи срезкой слева в разных направлениях.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
6.		Общая физическая подготовка. Поддача срезкой.	2		Упражнения на выносливость. Поддачи срезкой справа в разных направлениях.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
7.		Общая физическая подготовка. Поддача накатом.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Поддачи накатом слева в разных направлениях.	Способствовать воспитанию настойчивости и стремления преодолевать трудности в выполнении упражнений.
8.		Общая физическая подготовка. Поддача накатом.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «метко в цель», «мяч среднему». Поддачи накатом справа в разных направлениях.	Способствовать воспитанию интереса к настольному теннису.
9.		Общая физическая подготовка. Поддача с боковым	2		Эстафеты с бегом, с прыжками, с преодолением	Воспитание личностных качеств: веры в свои

		вращением.			препятствий. Поддачи с боковым вращением слева в разных направлениях.	силы, дисциплинированности, ответственности.
10.		Общая физическая подготовка. Поддача с боковым вращением.	2		Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Поддачи с боковым вращением справа в разных направлениях.	Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.
11.		Общая физическая подготовка. Техника приёма подач.	2		Упражнения на развитие силы. Приёмы подач разных видов.	Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.
12.		Общая физическая подготовка. Техника приёма подач.	2		Упражнения на развитие гибкости. Приёмы подач разных видов.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
13.		Общая физическая подготовка. Техника приёма подач.	2		Упражнения на развитие гибкости. Приёмы подач разных видов.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
14.		Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов по высокому мячу.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Техника выполнения ударов по высокому мячу	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
15.		Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов по высокому мячу.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Техника выполнения ударов по высокому мячу	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
16.		Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов по высокому мячу.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Техника выполнения ударов по высокому мячу	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
17.		Тактика быстрой атаки после подачи.	2		Упражнения на развитие силы. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
18.		Тактика быстрой атаки после подачи.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.
19.		Тактика быстрой	2		Упражнения на	Способствовать

		атаки после подачи.			развитие гибкости. Удары накатом справа и слева после подачи.	воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.
20.		Тактика быстрой атаки после подачи.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.
21.		Тактика быстрой атаки после подачи.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.
22.		Тактика атаки после толчка.	2		Упражнения на выносливость. Удары толчком справа и слева после толчка.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
23.		Тактика атаки после толчка.	2		Подвижные игры: «салки», «невод». Удары толчком справа и слева после толчка.	Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.
24.		Тактика атаки после толчка.	2		Упражнения на выносливость. Удары толчком справа и слева после толчка.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
25.		Тактика атаки после толчка.	2		Подвижные игры: «салки», «невод». Удары толчком справа и слева после толчка.	Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.
26.		Тактика атаки после толчка.	2		Подвижные игры: «салки», «невод». Удары толчком справа и слева после толчка.	Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.
27.		Тактика атаки после подрезки.	2		Подвижные игры: «охотники и утки». Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.
28.		Тактика атаки после подрезки.	2		Эстафеты с бегом, прыжками. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной

						сферы.
29.		Тактика атаки после подрезки.	2		Подвижные игры: «охотники и утки». Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.
30.		Тактика атаки после подрезки.	2		Эстафеты с бегом, прыжками. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.
31.		Тактика атаки после подрезки.	2		Подвижные игры: «охотники и утки». Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.
32.		Тактика атаки после наката.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
33.		Тактика атаки после наката.	2		Упражнения на выносливость. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию настойчивости.
34.		Тактика атаки после наката.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
35.		Тактика атаки после наката.	2		Упражнения на выносливость. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию настойчивости.
36.		Тактика атаки после наката	2		Упражнения на выносливость. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию настойчивости.
37.		Контроль игры срезками.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Игра срезками слева и справа	Способствовать воспитанию самостоятельности.
38.		Контроль игры срезками.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Игра срезками слева и справа	Способствовать воспитанию настойчивости.
39.		Контроль игры срезками.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Игра срезками слева и справа	Способствовать воспитанию самостоятельности.
40.		Контроль игры срезками.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Игра срезками слева и справа	Способствовать воспитанию настойчивости.
41.		Контроль игры срезками.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Игра срезками слева и справа	Способствовать воспитанию настойчивости.
42.		Общая физическая	2		Подвижные игры:	Способствовать

		подготовка. Тренировочные игры.			«салки», «невод». Тренировочные игры на счёт.	воспитанию самостоятельности.
43.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
44.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры	Способствовать воспитанию самостоятельности.
45.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
46.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
47.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры	Способствовать воспитанию самостоятельности.
48.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
49.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры	Способствовать воспитанию самостоятельности.
50.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
51.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
52.		Общая физическая	2		Подвижные игры:	Способствовать

		подготовка. Тренировочные игры.				воспитанию самостоятельности.
53.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
54.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
55.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
56.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
57.		Специальная физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Развитие скоростно- силовых качеств. Учебные игры с тренером.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества.
58.		Специальные физические упражнения. Игра с тренером.	2		Упражнения для развития прыгучести. Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию эмоционально- чувствительной сферы.
59.		Специальная физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Учебные игры с тренером.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества.
60.		Специальные физические упражнения. Игра с тренером.	2		Упражнения для развития прыгучести. Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию эмоционально- чувствительной сферы.
61.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Упражнения на выносливость. Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
62.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию настойчивости, трудолюбия.
63.		Общая физическая	2		Упражнения на	Способствовать

		подготовка. Игра с тренером.			развитие гибкости. Тренировочные удары срезкой и накатом с тренером.	воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.
64.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после подрезки.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
65.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после подрезки.	2		Упражнения на выносливость. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию познавательных интересов.
66.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
67.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.
68.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после наката.	2		Эстафеты с бегом, прыжками. Удары подставкой.	Способствовать формированию навыков общения и сотрудничества друг с другом.
69.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после наката.	2		Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию эмоционально-чувствительной сферы.
70.		Общая физическая подготовка. Контроль игры срезками.	2		Упражнения на развитие силы. Игра срезками слева и справа.	Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся.
71.		Общая физическая подготовка. Контроль игры срезками.	2		Упражнения на развитие гибкости. Игра срезками слева и справа.	Воспитание интереса к игре настольный теннис
72.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Упражнения на выносливость. Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
73.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию настойчивости, трудолюбия.
74.		Общая физическая подготовка. Тактика быстрой атаки	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Удары	Способствовать воспитанию самостоятельности.

		после подачи.			накатом справа и слева после подачи.	
75.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после толчка.	2		Упражнения на развитие силы. Удары толчком справа и слева после толчка.	Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности.
76.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после подрезки.	2		Упражнения на развитие гибкости. Удары накатом справа и слева после подачи.	Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.
77.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после подрезки.	2		Упражнения на выносливость. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.
78.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: «салки», «невод». Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
79.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, работоспособности.
80.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после наката.	2		Эстафеты с бегом, прыжками. Удары подставкой.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
81.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после наката.	2		Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Удары подставкой.	Способствовать воспитанию познавательных интересов.
82.		Общая физическая подготовка. Контроль игры срезками.	2		Упражнения на развитие силы. Игра срезками слева и справа.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
83.		Общая физическая подготовка. Контроль игры срезками.	2		Упражнения на развитие гибкости. Игра срезками слева и справа.	Способствовать воспитанию у обучающихся чувства коллективизма.
84.		Специальные физические упражнения.	2		Упражнения для развития специальной координации движений. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся.
85.		Тактика быстрой атаки после подачи.			Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
86.		Специальные	2		Подвижные игры:	Способствовать

		физические упражнения. Тактика быстрой атаки после подачи.			«Вызов номеров»; «День и ночь». Удары накатом справа и слева после подачи.	воспитанию интереса к настольному теннису.
87.		Специальные физические упражнения. Тактика атаки после толчка.	2		Развитие скоростно-силовых качеств. Удары толчком справа и слева после толчка.	Воспитание личностных качеств: веры в свои силы, дисциплинированности, ответственности.
88.		Специальные физические упражнения. Тактика атаки после толчка.	2		Упражнения для развития прыгучести. Удары толчком справа и слева после толчка.	Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.
89.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после подрезки.	2		Упражнения на выносливость. Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию навыков общения в коллективе.
90.		Общая физическая подготовка. Тактика атаки после подрезки.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Удары накатом справа и слева после подачи.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
91.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Тренировочные игры на счёт.	Способствовать воспитанию волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности.
92.		Общая физическая подготовка. Тренировочные игры.	2		Эстафеты с бегом, прыжками. Тренировочные игры на счёт.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
93.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
94.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
95.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
96.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.

97.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
98.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
99.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
100.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
101.		Участие в соревновании.	2		Соревнование по настольному теннису среди занимающихся в объединении.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
102.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Упражнения на выносливость. Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
103.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Учебные игры с тренером.	Способствовать воспитанию настойчивости, трудолюбия.
104.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Учебные игры на счёт с тренером.	Способствовать воспитанию расширения кругозора обучающихся в области знаний спортивных игр.
105.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Учебные игры на счёт с тренером.	Воспитание у обучающихся уважения друг к другу.
106.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод». Учебные игры на счёт с тренером.	Способствовать формированию умений и навыков в игре.
107.		Общая физическая подготовка. Игра с тренером.	2		Подвижные игры: «охотники и утки», «мяч среднему». Учебные игры на счёт с тренером.	Способствовать воспитанию познавательных интересов посредством настольного тенниса.

108.		Сдача нормативов. Итоговая аттестация.	2		Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Способствовать воспитанию самостоятельности.
------	--	---	---	--	--	--

Содержание рабочей программы

1. Теоретическая подготовка

Теория: Профилактика травм. Воспитание волевых качеств. Основы тактики игры. Основы техники игры.

Форма проведения занятия: учебное занятие, беседа

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный

Дидактический материал: инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: беседа, тестирование

2. Правила игры в настольном теннисе

Теория: Виды соревнований. Участники соревнований.

Форма проведения занятия: учебное занятие

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный

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

Форма подведения итогов: беседа

3. Техническая подготовка

Практика: Поддача срезкой. Поддача накатом. Поддача боковым вращением. Техника приема подач разных видов.

Форма проведения занятия: практические занятия

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный

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

Форма подведения итогов: контрольное занятие

4. Тактическая подготовка

Практика: Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки. Тактика атаки после наката. Контроль игры срезками. Тренировочные игры. Игра с тренером.

Форма проведения занятия: практические занятия

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

Дидактический материал: таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: зачетное занятие

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Форма проведения занятия: практические занятия

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

Дидактический материал: таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: тестирование

6. Участие в соревнованиях

Практика: Соревнования по теннису.

Форма проведения занятия: практические занятия

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический
Дидактический материал: инструкция по ТБ
Форма подведения итогов: соревнование

7. Игра с тренером

Практика: Тренировочные игры с тренером.

Форма проведения занятия: практические занятия

Приемы и методы занятия: практический

Форма подведения итогов: контрольное занятие

8. Сдача нормативов

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

Форма проведения занятия: практическое занятие

Приемы и методы занятия: практический

Форма подведения итогов: зачет

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15 и более	отлично
		10 до 15	хорошо
		Меньше 10	удовл.
2.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	7 и более	отлично
		5	хорошо
		меньше 5	удовл.
3.	Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	7и более	отлично
		5	хорошо
		меньше 5	удовл.

1. Оценка состояния общей моторики (диагностические задания Н. И. Озерецкого, М. О. Гуревича):

Оценка статического равновесия

— сохранить равновесие в течение не менее 6—8 с (средний уровень, удовлетворительный результат) в позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Ребенок должен сохранять равновесие и не допускать дрожания конечностей.

Оценка динамического равновесия

— преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

2. Оценка ручной моторики:

— выполнение поочередно каждой рукой следующих движений: вытянуть вперед второй и пятый пальцы («коза»), второй и третий пальцы («ножницы»), сделать «кольцо» из первого и каждого следующего пальца;

— координация движений обеих рук «кулак — ладонь»: руки лежат на столе, причем одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую.

**Теппинг - тест.
(Методика Ильина)**

Тест направлен на определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (силы). Сильная нервная система выдерживает большую по величине нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движений руки (сначала правой, затем левой).

Работа с тестом сводится к следующему: в течение пяти секунд в каждом из шести квадратов, учащиеся должны поставить как можно больше точек, держа руку на весу. Идет подсчет точек в каждом квадрате, строится график, определяется тип нервной системы. Задание выполняется для каждой руки отдельно.

Ребенку выдаются бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Инструкция:

“По сигналу Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение пяти секунд необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде, не прерывая работы, и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую) руку карандаш (ручку) и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка”.

Экспериментатор подает сигнал: “Начали”, а затем через каждые пять секунд, дает команду: “Перейти на другой квадрат”. По истечении пяти секунд в шестом квадрате экспериментатор подает команду “Стоп”.

Обработка результатов:

1. Подсчитать количество точек в каждом квадрате
2. Построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Анализ результатов.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом.

Литература

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. Гогунов Е.Н., Мартьянов 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.