

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Ульяновской области

Муниципальное образование Старокулаткинский район

МКОУ "Среднетерешанская СШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла

 Сытдыкова Г.А.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

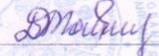
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР


Абдильмянова И.З.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Давыдов К.М.
Приказ №70 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Настольный теннис»

Средняя Терешка 2023

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты	11
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации и контроля	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методические материалы	25
2.6. Список литературы	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Она составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Москва. – 2004 под редакцией авторского коллектива: В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев.

Дополнительность программы для детей от 7 до 12 лет заключается в том, что в программах общего образования для детей данного возраста настольный теннис не является основным, не всегда на уроках физкультуры есть возможность играть.

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность программы

- Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.
- Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой

распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

- Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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, укрепление здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, точности подач и ударов, а также других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.
- Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
- Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять

контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

- Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.
- В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается болезнь века - гиподинамия. Решить отчасти эту проблему поможет программа кружка «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы:

Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, точности подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся концентрировать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение

интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы - обучающиеся по программе – дети от 7 до 12 лет. При реализации программы учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся, интересы и склонности, а также уровень развития физических качеств в данной игре.

Особенности организации образовательного процесса: секция, состав группы – постоянный.

Режим и продолжительность занятий

В первый год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. За год 72 часа.

Уровень реализуемой программы - Программа имеет базовый уровень освоения, который предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.2 Цель программы:

формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям;

Форма обучения:

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. **Количество часов в неделю – 2 часа. Всего – 72 часа в год.**

1.3 Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры:

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

1.4 Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личных результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся:

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Тематическое планирование

№ раздела	Наименование темы	Всего часов	Сроки прохожд	Кол-во контрольных, практических,

(главы)			ения	лабораторных работ
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		
2	Правила игры в настольный теннис	2		
3	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений	8 4 4		
4	Основы техники игры: Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач Нападающий удар	38 4 6 10 2 2 2 4 4 4		
5	Основы тактики игры: Выбор позиции Игра «крутиловка» вправо и влево	12 2 2		

	Свободная игра на столе	2		
	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.	2		
	Тактика игры с разными противниками.	2		
	Основные тактические варианты игры.	2		
6	Контрольные игры и соревнования	8		
7	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	3		
8	Итого	72		

Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Что пройдено на уроке	Количество часов	Изучаемые понятия	Дата		
				План	Факт	
1	2	3	4	5	6	7
	1 четверть – 18 часов					
1	Вводное занятие. Инструктаж по	1	Соблюдение техники безопасности на занятиях по			

	технике безопасности		настольному теннису. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.			
	Правила игры в настольный теннис	2				
2	Правила игры в настольный теннис	1	Правила соревнований по настольному теннису.			
3	Правила соревнований по теннису	1				
	Общая и специальная физическая подготовка	17				
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие быстроты реакции передвижений. Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.			
5	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.			
6	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости,	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.			

	ловкости.					
7	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Развитие точности определения полета мяча.			
8	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.			
9	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.			
10	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.			
	Основы техники игры	38				
11	Изучение подач	1	Стойка игрока. Способы держания ракетки.			1.
12	Изучение подач	1	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.			
13	Изучение подач	1	Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.			
14	Изучение подач	1	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.			

15	Изучение подач	1	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.			
16	Овладение техникой подач	1	Овладение техникой держания ракетки:			
17	Овладение техникой подач	1	Правильная хватка ракетки и способы игры.			
18	Овладение техникой подач	1	Жонглирование мячом.			
	2 четверть – 14 часов					
19	Овладение техникой подач	1	Правильная хватка ракетки и способы игры.			
20	Овладение техникой подач	1	Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.			
21	Овладение техникой подач	1	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.			
22	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
23	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
24/	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
25	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом,			

			«топорик», «веером», с боковым вращением.			
26	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
27	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
28	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
29	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
30	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
31	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
32	Удары по мячу	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
	3 четверть – 20 часов					
33	Удары по мячу	1	Тренировка ударов у тренировочной стенки.			
34	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева	1	Имитация перемещений с выполнением ударов. Сочетание ударов.			
35	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1	Сочетание ударов.			
36	Тренировка ударов у тренировочной	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрутка			

	стенки		мяча.			
37	Тренировка ударов у тренировочной стенки	2	Сочетание ударов.			
38	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.			
39	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.			
40	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрутка мяча.			
41	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.			
42	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.			
43	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.			
44	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.			
45	Тренировка ударов сложных подач	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрутка мяча.			
46	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
47	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
48	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат,			

			подрезка, вращение.			
49	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
	Основы тактики игры	24				
50	Выбор позиции	1	Выбор стиля игры.			
51	Выбор позиции	1	Выбор стиля игры.			
52	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
	4 четверть – 16 часов					
53	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
54	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
55	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
56	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.			
57	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.			
58	Тактика игры с разными	1	Выбор тактических			

	противниками		комбинаций.			
59	Тактика игры с разными противниками	1	Выбор тактических комбинаций.			
60	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.			
61	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.			
62 63 64 65 66 67 68 69	Контрольные игры и соревнования	8 1	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.			
70 71 72	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	3 1 1 1	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в стрессовой ситуации.			
	Итого	72				

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и информационное обеспечение учебного процесса.

Занятия проводятся в актовом зале школы. Актовый зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В актовом зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование, теннисные столы – 4 штук, тренажеры.

Имеется телевизор с dvd для демонстрации фильмов о настольном теннисе.

Кадровое обеспечение: Занятия проводит Буделеев Илдус Равилович учитель ОБЖ, с тренерским стажем 12 лет.

2.3 Формы аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в соревнованиях по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает муниципального, а также открытого мероприятия для родителей, с зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного,

последующим совместным анализом проведенного обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов

2.4 Оценочные материалы

Приложение 1. Нормативы общей физической подготовки индивидуального отбора

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 20 прыжков	Не менее 18 прыжков
Прыжки через веревку	Не менее 14 раз	Не менее 14 раз
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 95 см	Не менее 90 см
Метание теннисного мяча	Не менее 4 м	Не менее 3 м

Приложение 2. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки 1 года

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,6 с	Не более 5,9 с
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 15 прыжков	Не менее 18 прыжков

Прыжки через веревку	Не менее 14 раз	Не менее 14 раз
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 95 см	Не менее 90 см
Метание теннисного мяча	Не менее 4 м	Не менее 3 м

Материально - техническое обеспечение занятий:

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетки для настольного тенниса – 5 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.
-

2.5 Методические материалы

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях в актовом зале.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

II. Дидактические материалы:

- Электронная картотека упражнений по настольному теннису (видео, фото).
- Электронная картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Правила игры в настольный теннис.
- Видеозаписи выступлений учащихся.

- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.ttfr.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>
7. <http://www.ulfnt.ru>

2.6 Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Москва, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. М.М. Вартамян. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск 2010
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. М.М. Вартамян. Беседы о настольном теннисе. Издательство ОАО «Авангард», 2014

6. Буянов В.Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов: учебное пособие. – Ульяновск :УлГТУ, 2006.