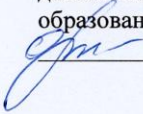
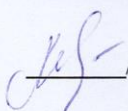


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22
ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

E-mail: 1288@edu.mos.ru

«Рассмотрено»
Методист по
дополнительному
образованию
 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»
Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288
 /Лебедева С.Е./

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ Школа № 1288
 /Мартынова Е.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: «Настольный теннис».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 1 учебный год.

Количество часов обучения: 114.

Возраст учащихся: 10-17 лет.

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
В.В.Биткина

город Москва
2016 год

Аннотация.

Актуальность программы связана с необходимостью развития спортивного потенциала и физического развития обучающихся, а также расширения знаний по дисциплине «Настольный теннис».

Правовой базой для составления программы являются:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ.
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 <http://президент.рф/acts/15530>.
3. ФГОС начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.
4. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 — 2020 годы,» <http://pedsovet.su/publ/13-1-0-2861>.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
6. Письмо Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Фундаментальное ядро содержания образования. /Текст/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова.
8. Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27).
9. Устав учреждения.

Цель - активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру.

Задачи:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

- укрепление здоровья школьников;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности при игре в настольный теннис;
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения упражнений по настольному теннису;
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям по настольному теннису, физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга.

Форма занятий - очная, групповая.

Режим работы - 3 раза в неделю, 1 час.

Способы оценки результатов.

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение квалификационных экзаменов по технике «настольный теннис» и поведение на соревнованиях (проходит в форме устной беседы педагога с воспитанником по результатам каждого соревнования).

Результативность освоения учащимися обучения программы выявляется в показательных выступлениях – соревнованиях.

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение упражнений по настольному теннису, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа и причинно-следственных связей;
- определение общей цели и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- планирование занятиями по настольному теннису в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

Тематическое планирование.

№	Тема.	Теория	Практика	Всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис».	10	-	10
2	Общепфизическая подготовка.	-	20	20
3	Специальная подготовка.	5	15	20
4	Техническая подготовка.	5	25	30
5	Тактика игры.	5	12	17
6	Учебные игры.	5	12	17
Итого		30	72	114

Содержание программы.

Теоретические сведения – 10 часов:

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- правила игры в настольный теннис;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств):

- подвижные игры;
- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- метания.

Специальная физическая подготовка – 20 часов:

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Техническая подготовка - 30 часов:

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча;
- подачи мяча: «маятник», «челнок»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Тактика игры – 11 часов:

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника.

Учебная игра – 11 часов:

- парные игры;
- «игра защитника против атакующего»;
- «игра атакующего против защитника».

Список литературы.

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