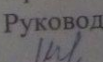



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
Заседание МО классных
руководителей
Протокол от 27.08.2020 г. № 1
Руководитель МО
 /Т. М. Шантуева/

Согласовано:
Заместитель
директора по УВР
 /О.С. Обоева/
28.08.2020 г.

Утверждаю:
Директор МОУ ИРМО
«Большеголоустненская
ООШ»
 /М.А. Байдаева/
Приказ № 410/2 от
03.09.2020 г.

**Дополнительная
Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст учащихся: 6,5-11 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Санзаев Игорь Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

**п. Большое Голоустное
2020 г.**

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения, относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 6,5 лет. Основной контингент объединения младшие школьники.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 15 человек. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Срок реализации программы 1 год:

1 год - 153 часа (3 раза в неделю по 1 ч.)

Методы и формы обучения.

Занятие является дополнительной формой организации учебного процесса. 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 я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. 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.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Содержание программы.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Рабочая программа первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15	19	34
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2.	Правила распорядка.	2	-	2
1.3.	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	4	6
1.4.	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
1.5.	Точность попадания, техника.	2	3	5
1.6.	Атака, контратака.	2	4	6
1.7.	Подача мяча	2	3	5
1.8.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Тактика: отработка технико-тактической комбинации.	11	19	30
2.1.	Удар справа, удар слева.	2	3	5
2.2.	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	3	5
2.3.	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
2.4.	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
2.5.	Теоретические примеры.	2	4	6
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль	1	1	2

	успеваемости			
3.	Индивидуальная подготовка.	6	11	17
3.1.	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
3.2.	Индивидуальный разбор упражнений.	4	7	11
3.3.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Игры на счёт.	5	27	32
4.1.	Правила игры (теория).	4	-	4
4.2.	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
4.3.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	11	17
5.1.	Имитация ударов на столе.	2	2	4
5.2.	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
5.3.	Совершенствование подач и их приёма.	1	4	5
5.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Контроль нормативов физического развития.	3	18	21
6.1.	Сдача нормативов.	1	2	3
6.2.	Тесты игровые.	1	1	2
6.3.	Индивидуальная работа.	0	14	14
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	47	97	153

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.