

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

Утверждаю:
Директор МОУ ИРМО
«Большоголоустненская ООШ»
Д. А. Баендаева
Приказ № 365 от 22.04.2020 г.



Дополнительная
Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Санзаев Игорь Дмитриевич,
Педагог дополнительного образования

п. Большое Голоустное

2019 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в поселке, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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 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. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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.

Педагогическая целесообразность.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 6-17 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

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 по программе 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.

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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Количество часов в неделю - 9 часов, 30 учебных недель+каникулы (с октября 2019 года). Всего – 279 часов в год.

Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ П/П	Тема занятия	Количество часов	Изучаемые понятия	Корректировка
1	2	3	4	5
1-2-3	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	3	Соблюдение техники безопасности на занятиях по 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.	3
4-5-6	Правила игры в настольный теннис	3	Правила соревнований по настольному теннису.	3
7-8-9	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	3	Развитие быстроты реакции передвижений. Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.	3
10-11-12	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	3	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.	3
13-14-15	Упражнения на развитие у детей координации движений	3	Развитие точности определения полета мяча.	3
16-17-18	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, координации движений	3	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.	3
19-20-21	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, координации движений	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3

22-23-24	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, координации движений	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
25-26-27	Изучение подач	3	Стойка игрока. Способы держания ракетки.	3
28-29-30	Изучение подач	3	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	3
31-32-33	Изучение подач	3	Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	3
34-35-36	Овладение техникой подач	3	Овладение техникой держания ракетки:	3
37-38-39	Овладение техникой подач	3	Правильная хватка ракетки и способы игры.	3
40-41-42	Овладение техникой подач	3	Жонглирование мячом.	3
43-44-45	Овладение техникой подач	3	Правильная хватка ракетки и способы игры.	3
46-47-48	Подачи	3	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	3
49-50-51	Подачи	3	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	3
52-53-54	Подачи	3	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	3
55-56-57	Подачи	3	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	3
58-59-60	Подачи	3	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	3
61-62-	Удары по мячу	3	Базовая техника удара:	3

63			атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	
64-65-66	Удары по мячу	3	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	3
67-68-69	Удары по мячу	3	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	3
70-71-72	Удары по мячу	3	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	3
73-74-75	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	3	Имитация перемещений с выполнением ударов. Сочетание ударов.	3
76-77-78	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	3	Сочетание ударов.	3
79-80-81	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	3	Сочетание ударов.	3
82-83-84	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	3	Сочетание ударов.	3
85-86-87	Тренировка ударов у тренировочной стенки	3	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	3
88-89-90	Тренировка ударов у тренировочной стенки	3	Сочетание ударов.	3
91-92-93	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	3	Сочетание ударов.	3
94-95-96	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	3	Сочетание ударов.	3
97-98-99	Тренировка ударов сложных подач	3	Сочетание ударов.	3
100-101-102	Тренировка ударов сложных подач	3	Сочетание ударов.	3
103-104-105	Тренировка ударов сложных подач	3	Сочетание ударов.	3
106-107-108	Тренировка ударов сложных подач	3	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	3
109-	Нападающий удар	3	Базовая техника удара:	3

110-111			атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	
112-113-114	Нападающий удар	3	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	3
115-116-117	Нападающий удар	3	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	3
118-119-120	Нападающий удар	3	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	3
121-122-123	Выбор позиции	3	Выбор стиля игры.	3
124-125-126	Выбор позиции	3	Выбор стиля игры.	3
127-128-129	Выбор позиции	3	Выбор стиля игры.	3
130-131-132	Выбор позиции	3	Выбор стиля игры.	3
133-134-135	Защита. Тактика игры с разными противниками.	3	Тактика игры.	3
136-137-138	Защита. Тактика игры с разными противниками.	3	Тактика игры.	3
139-140-141	Защита. Тактика игры с разными противниками.	3	Тактика игры.	3
142-143-144	Защита. Тактика игры с разными противниками.	3	Тактика игры.	3
145-	Игра в «крутиловку»	3	Тренировка тактического	3

146-147	вправо и влево		мышления игрока и способность оценивать обстановку.	
148-149-150	Игра в «крутиловку» вправо и влево	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
151-152-153	Игра в «крутиловку» вправо и влево	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
154-155-156	Игра в «крутиловку» вправо и влево	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
157-158-159	Свободная игра на столе	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
160-161-162	Свободная игра на столе	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
163-164-165	Свободная игра на столе	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
166-167-168	Свободная игра на столе	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
169-170-171	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
172-173-174	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	3	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.	3
175-176-177	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	3	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.	3

178- 179- 180	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	3	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.	3
181- 182- 183	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	3	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.	3
184- 185- 186	Тактика игры с разными противниками	3	Выбор тактических комбинаций.	3
187- 188- 189	Тактика игры с разными противниками	3	Выбор тактических комбинаций.	3
190- 191- 192	Тактика игры с разными противниками	3	Выбор тактических комбинаций.	3
193- 194- 195	Тактика игры с разными противниками	3	Выбор тактических комбинаций.	3
196- 197- 198	Тактика игры с разными противниками	3	Выбор тактических комбинаций.	3
199- 200- 201	Основные тактические варианты игры	3	Выбор тактических комбинаций.	3
202- 203- 204	Основные тактические варианты игры	3	Выбор тактических комбинаций.	3
205- 206- 207	Основные тактические варианты игры	3	Выбор тактических комбинаций.	3
208- 209- 210	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.	3
211- 212- 213	Контрольные игры и соревнования	3	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.	3
214-	Контрольные игры и	3	Тренировка бойцовских	3

215-216	соревнования		качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.	
217-218-219	Контрольные игры и соревнования	3	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.	3
220-221-222	Контрольные игры и соревнования	3	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.	3
223-224-225	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
226-227-228	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
229-230-231	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
232-234-235	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
236-237-238	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
239-240-241-242	Игра в парах. Основные техники.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3

243- 244- 245	Игра в парах. Основные техники.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
246- 247- 248	Игра в парах. Основные техники.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
249- 250- 251	Игра в парах. Основные техники.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
252- 253- 254	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
255- 256- 257	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
258- 259- 260	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
261- 262- 263	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
264- 265- 266	Двусторонняя игра.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	-
267- 268- 269	Игра в парах.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	-
270- 271- 272	Игра в парах.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	-

273- 274- 275	Игра в парах.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	-
276- 278- 279	Игра в парах.	3	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	-
	Итого	279		261

Требования к уровню подготовки учащихся

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых 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.

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;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Контрольные нормативы.

ОФП

№	Показатель	Возраст					
		6-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90	95-100	100-110	115-120
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

Техническая подготовка

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо

		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно

Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990