



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
«Большоголоустненская
ООН»
 Д. А. Байндаева/
Приказ № 416/2 от
03.09.2020 г.

**Дополнительная
Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Санзаев Игорь Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

**п. Большое Голоустное
2020 г.**

Основные характеристики программы

Пояснительная записка	
Направленность (профиль) программы	<p>Образовательная программа «настольный теннис» реализует физкультурно-спортивную направленность.</p> <p>Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости координации. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники</p> <p>Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы</p> <p>Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.</p>
Актуальность программы	<p>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.</p> <p>Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в поселке, учебно-материальной базой школы.</p> <p>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</p>

	<p style="text-align: center;">физического здоровья детей.</p> <p>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 подачи, 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Педагогическая целесообразность</p>	<p>Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную развивающую работу (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.</p>

Отличительные особенности	Отличительной особенностью программы является ее развивающая направленность. Развитие координации движений, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом.
Адресат программы	В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 12-17 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года. На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.
Срок реализации программы	1 год.
Формы и режим занятий	Объединение групп комплектуется в количестве не более 15 человек. Занятия групп проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Понедельник – 1 занятие; среда – 1 занятие; пятница – 1 занятие. Продолжительность занятия 45 минут; Занятие имеет классическую схему: – Вводная часть занятия – 10 мин. – Основная часть 30 мин. – Заключительная часть – 5 мин.
Цель программы	Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.
Задачи программ	<p style="text-align: center;">Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ приобретение теоретических и методических знаний; ➤ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (настольный теннис) <p style="text-align: center;">Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ развивать скоростную выносливость, гибкость; <ul style="list-style-type: none"> ➤ развивать быстроту реакции; ➤ совершенствовать координацию и быстроту движений; ➤ развивать оперативное мышление, умение

	<p>концентрировать и переключать внимание.</p> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ воспитывать спортивную дисциплину; ➤ воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки; ➤ воспитывать коммуникабельность, 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;
Основы знаний	<ol style="list-style-type: none"> 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. Правила соревнований по настольному теннису.
Общая физическая подготовка	<p>Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.</p> <p>Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.</p> <p>Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.</p> <p>Практика: Упражнения общефизической подготовки:</p> <p>Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.</p> <p>Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).</p> <p>Подвижные игры с мячом и без него.</p>

	<p>Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>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.</p> <p>Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.</p> <p>Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.</p> <p>Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.</p> <p>Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.</p> <p>Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.</p> <p>Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.</p> <p>Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.</p> <p>Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.</p> <p>Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе,</p>

	<p>придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.</p> <p>Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.</p> <p>Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.</p> <p>Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. 2. Упражнения на развитие координации движений. 3. Обучение имитации различных ударов. 4. Отработка различных ударов о стенку. 5. Освоение различных ударов через сетку. 6. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. 7. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. 8. Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. 9. Контрольные нормативы. 10. Серия упражнений на развитие координации движений. 11. Игра через сетку. 12. Освоение «крученных» ударов. 13. Отработка ударов «с лёта».

	<p>14. Игра через сетку с применением различных приемов.</p> <p>15. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.</p> <p>16. Отработка взаимодействия игроков в парной игре.</p> <p>17. Обучение парной игре, игра через сетку парами.</p>
Способ проверки результативности	Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.
Форма проведения итогов	<p>Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.</p> <p>Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.</p> <p>Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.</p>
Методы и формы обучения	<p>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).</p> <p>Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p>Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.</p> <p>Практические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метод упражнений; • Игровой метод; • Соревновательный; • Метод круговой тренировки. <p>Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.</p>

	<p>Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.</p> <p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p> <p>Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>К концу года обучения дети будут знать и уметь:</p> <p><u>Будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •знания о технических приемах в настольном теннисе; •разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе; <p><u>Будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •проводить специальную разминку для теннисиста; •владеть различными приемами техники настольного тенниса; •владеть приемами тактики игры в настольный теннис; •владеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира; •владеть навыками общения в коллективе; •владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; <p><i>Разовьют следующие качества:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

	<ul style="list-style-type: none"> ●повысят уровень противостояния организма обучающимся стрессовым ситуациям; ●освоят накат справа и слева по диагонали; ●освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»; ●освоят накат справа и слева в один угол стола; ●научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; ●будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.
<p>Образовательные технологии</p>	<p>С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.</p> <p>Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.</p> <p>Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения; – доступности и наглядности; – прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; – сознательности и активности; – взаимопомощи.

<p>Обеспечение программы методической продукцией</p>	<p>1. Теоретические материалы – разработки: Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.</p> <p>2. Методические рекомендации: Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма; Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”. Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.</p>
<p>Материально-техническое оснащение</p>	<p>Для занятий настольным теннисом требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спортивный зал, – спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, <p>спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.</p> <p>Каждый учащийся должен иметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спортивную форму; – спортивную обувь.

Календарно-тематическое планирование учебного материала

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	13	19	32
	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2	4	6
	Тренировки сложных подач и их приёма.	2	4	6
	Имитационные упражнения.	2	4	6
	Активный приём подачи накатом.	2	3	5
	Подрезка мяча справа и слева.	2	3	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	12	23	35
	Восемь принципов выполнения удара.	3	5	7
	Игра различными ударами без потери мяча.	2	7	9
	Стойка. Координация у стола.	2	3	5
	Перемещение у стола.	2	3	5
	Точность попадания. Техника.	2	4	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2
3.	Игровая подготовка.	1	53	54
	Игры на счёт.	-	26	26
	Парные игры.	-	26	26
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	5	9	14
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2	4	6
	Комбинированные серии ударов	2	4	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2

5.	Индивидуальная работа.	5	9	14
	Индивидуальная короткая подача.	2	4	6
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	4	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Промежуточная аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	38	115	153

Требования к уровню подготовки учащихся
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
предмета

Личностные	<p>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 лично значимых 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.</p>
Метапредметные результаты	<p>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,</p>

	<p>универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Предметные результаты</p>	<p>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.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

	<p>- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.</p>
--	---

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