

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной
ордена кутузова стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №6
Л.С.Лещенко
« 31 » августа 2019



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС »

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Чеберко Светлана Станиславовна учитель физической культуры

ст. Ленинградская

2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Актуальность настоящей *Программы* обусловлена тем, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён. Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна настоящей *Программы* Настольный теннис заключается в том, что процесс обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

Педагогическая целесообразность настоящей *Программы Настольный теннис* объясняется тем, что благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Отличительная особенность настоящей *Программы настольный теннис* состоит от уже существующих образовательных программ:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Адресат Программы.

Настоящая *Программа Настольный теннис* рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет, их численность определяется в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации. Приём в кружок осуществляется без ограничений к половой принадлежности, предполагаемый состав группы – разновозрастный.. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 15 человек.

Настоящая *Программа* рассчитана на реализацию в течение 36 недель при режиме 2 часа занятий 1 раз в неделю. Всего 72 часа, из них 6 теоретических занятий и 66 практических занятий.

Основной формой занятий является блочное представление теоретического материала, а затем - практические навыки его усвоения.

По всем темам выполняемых учащимися работ - оценка только конструктивная. Педагог отмечает хорошую сторону выполнения работы, обращает внимание на ошибки и недоработки. Педагог должен создавать на занятиях ситуацию успеха, а также атмосферу доброжелательности и творчества.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Целью настоящей *Программы Настольный теннис* является формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно- спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Реализация поставленной цели достигается путём решения следующих задач:

Предметные:

- формировать устойчивый интерес к игре *настольный теннис* ;
- способствовать освоению детьми основных понятий игры в *настольный теннис*;
- познакомить с правилами проведения игры;
- обеспечить успешное овладение детьми основополагающих принципов ведения игры в *настольный теннис*.

Личностные:

- развивать терпение и упорство ,необходимые, при работе;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению;
- способствовать активизации физической деятельности обучающегося.

Метапредметные:

- Привитие учащимся организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по *настольному теннису*;
- развивать творческий потенциал ребенка, его познавательную активность;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по *настольному теннису*;

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Из них	
			теоретических	практических
1	Вводный урок	2	2	
2	Теоретическая подготовка	2	2	
3	Общая физическая подготовка	6		6
4	Специальная физическая подготовка	6		6
5	Техническая подготовка	30		30
6	Тактическая подготовка	12		12
7	Игровая подготовка	12	1	11
8	Контрольные нормативы	2	1	1
	итого	72	6	66

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часов).

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

2. Теоретическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часов).

Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
Правила соревнований по настольному теннису.

3. Общая физическая подготовка.(6 часов)

Практика (6 часов).

Физ. Подготовка. Упражнения на развитие быстроты.

Физ. Подготовка. Развитие скоростно – силовых качеств.

Физ. Подготовка. Игра с двумя касаниями мяча на ракетке.

Физ. Подготовка. Упражнения для управления направлением мяча: «Восьмёрка», «Треугольник»

Физ. Подготовка. Обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета.

Физ. Подготовка. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре.

4. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Практика (6 часов).

Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.

Развитие силы: статической и динамической. Развитие быстроты и ловкости.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.

Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.

Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

5. Техническая подготовка (30 часов)

Практика (30 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек:

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. 2ч

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. 2ч

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. 2ч

Овладение техникой держания ракетки:

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Жонглирование мячом. 2ч

Овладение техникой ударов и подач:

Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. 2ч

Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. 2ч

Тренировка ударов у тренировочной стенки. 2ч

Сочетание ударов. 2ч

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 2ч

Имитация перемещений с выполнением ударов. 2ч

Отработка ударов на роботе, на тренажере. 2ч

Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. 2ч

Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. 2ч

Тактическая подготовка.(12часов)

Теория (1 час).

Выбор стиля игры.

Практика (1 час).

Свободная игра на столе.

Теория (1 час).

Выбор тактических комбинаций

Практика (2 часа).

Свободная игра на столе.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Теория (1 час).

Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку

Практика (2 часа).

Свободная игра на столе.

Игра на счет из одной, трех партий

Теория (1 час).

Тактика игры с разными противниками

Практика (1 час).

Игра на счет из одной, трех партий

Теория (1 час).

Основные тактические варианты игры.

Практика (1 час).

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

6. Игровая подготовка (12 часов)

Теория (1 час).

Изучение техники игры в парах.

Практика (11 часов).

СФП. Учебная игра разработка тактики.

СФП. Учебная игра разработка техники.

СФП. Учебная игра совершенствование точности.

СФП. Учебная игра отработка подачи.

СФП. Учебная игра эффективность ударов.

СФП. Учебная игра отработка верхней подачи.

СФП. Учебная игра обучение выходу к сетке.

СФП. Учебная игра приём подачи и ударов с лёта.

СФП. Учебная игра отражение скоростной подачи.

СФП. Учебная игра упражнения для управления направлением мяча «Восьмёрка».

СФП. Учебная игра техника игры в парах.

Контрольные нормативы (2 часа)

Правила соревнований по настольному теннису. судейство соревнований – тест.

Турнир по настольному теннису.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны знать и уметь:

Предметные результаты:

- формирование устойчивый интерес к игре в настольный теннис;
- освоение детьми основных понятий игры настольный теннис;
- знакомство с правилами поведения партнеров во время игры в настольный теннис - успешное овладение детьми основополагающих принципов ведения игры настольный теннис.

Личностные результаты:

- развитие терпения и упорства, необходимые при работе;
- формирование коммуникативной культуры, внимания и уважения к людям, терпимость к чужому мнению;
- активизация физической деятельности обучающегося.

Метапредметные результаты:

- Привитие учащимся организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- развивать творческий потенциал ребенка, его познавательную активность;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально - техническое обеспечение программы.

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

- Сетки для настольного тенниса – 3 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 10 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 3 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.

К иным условиям реализации настоящей *Программы* относятся:

- кадровые условия. Педагог прошел курсы повышения квалификации по программе «Для специалистов доп. образования спортивной направленности».

- информационно-методические условия. При реализации настоящей *Программы* должны активно использоваться информационно-образовательные ресурсы: электронные учебные пособия, справочники, специальная литература.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Год	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1 год	Практическое задание	Практическое задание

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Набивание мяча (кол-во раз)	20	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20
Подрезка (кол – во секунд без потери мяча)	30	25	31	26	32	27	33	28	34	29	35	30
Накат (кол – во раз в серии)	15	10	16	11	17	12	18	13	19	14	20	15
Подача (кол – во раз, 10 попыток)	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после

подсказки

педагога.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- педагогический мониторинг;
- начальная или входная диагностика;
- текущая диагностика;

- промежуточная диагностика;
- итоговая диагностика.

Уровень образования участников реализации настоящей *Программы Настольный теннис*

- минимальные начальные знания в области физической культуры, положительная степень сформированности интересов и мотивации к курсу- ознакомительный.

При работе с одарёнными учащимися необходимо учитывать тот факт, что они могут быть готовы к обучению по настоящей *Программе* ранее указанного в ней возраста. Учитывая принцип права и добровольности, идя навстречу желанию данной категории учащихся и при согласии родителей, они могут быть приняты на обучение. В случае, если учащийся закончил обучение по настоящей программе, по его желанию и согласию родителей, он может посещать занятия кружка. Для такого ученика выстраивается индивидуальная образовательная траектория, он может выступать в качестве консультанта для учащихся по вопросам содержания курса.

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

- *Принцип развивающей* деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- *Принцип активной включенности* каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- *Принцип доступности*, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система *дидактических принципов*:

- *принцип психологической комфортности* - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- *принцип минимакса* - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- *принцип целостного представления о мире* - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- *принцип вариативности* - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- *принцип творчества* - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта физической деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям настольный теннис, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учить принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

9. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису,

навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

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, наглядных пособий, видеофильмов. 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.

10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Основная литература:

- 1) Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2015
- 2) А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2016
- 3) Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2015

Литература для учителя

1. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2016.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2015.
3. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2017.

Дополнительная литература:

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2015.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2018.