

Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 им. Г.М Дуба
станции Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №4
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №4
«30» августа 2019г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Настольный теннис»

Уровень программы: ознакомительный _____
Срокреализации: 1год _____
Возрастная категория: 10-14 лет _____
Форма обучения: очная _____
Видпрограммы: модифицированная _____
Программа реализуется на бюджетной основе _____
ID – Программы в Навигаторе _____

Автор-составитель: Бугаева Диана Юрьевна
педагог дополнительного образования

ст. Крыловская
2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной **направленности**, которая содействует укреплению здоровья учащихся и на этой основе обеспечивает нормальное физическое развитие растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «подготовка навыков и тактическая подготовка игры в настольный теннис», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям и проводить большое количество времени в практической деятельности.

Актуальность общеразвивающей программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством «настольного тенниса», т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Отличительная особенность в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные.

Адресат программы

Программа рассчитана на учеников 5-7 классов в возрасте 10-14 лет.

Особенностью организации образовательного процесса являются групповые занятия, которые посещают дети разного возраста, в связи с малочисленностью детей в учебном учреждении. В процессе чего дети не только перенимают опыт у взрослых сверстников, но и в более раннем возрасте развивают свои технико-тактические умения и навыки.

Уровень программы - ознакомительный. Данная программа направлена на приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а

также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Срок обучения и режим занятий

Программа составлена на 1 год, количество часов – 36, 1 час в неделю.

Форма обучения – очная.

2. Цели и задачи программы.

Обучение игре в настольный теннис – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Популяризация вида спорта среди молодёжи.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей, обучающихся средствами настольного тенниса. Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в настольный теннис;
- научить техническим и тактическим действиям игры в настольный теннис;
- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;

3. Содержание программы.

Учебный план:

№ ПП	Наименование разделов и тем.	Количество часов.		
		Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Развитие навыков в настольном теннисе.	10	4	6
1	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.		1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	
3	Спортивный травматизм и его предупреждение.		1	
4	Основы техники и тактики игры.		1	
5	Жонглирование шариком и ракеткой в различных видах.			1
6	Обучение подачи ракеткой. Жонглирование шариком.			1
7	Отработка теннисных ударов.			1
8	Отработка теннисных ударов.			1

9	Поддачи справа накатом, прием. Учебная игра.			1
10	Поддачи слева накатом, прием. Учебная игра.			1
2.	Развитие тактических действий в настольном теннисе.	26	1	25
1	Подкрутка при подаче. Учебная игра.			1
2	Подрезка при подаче. Учебная игра.			1
3	Удары справа высоких, средних и низких мячей.			1
4	Прием подрезов и подкрутов мяча.			1
5	Удары справа, слева, открытой и закрытой ракеткой.			1
6	Упражнения с малым мячом. Учебная игра.			1
7	Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.			1
8	Отработка, прием, подача.			1
9	Упражнения на быстроту и ловкость.			1
10	Способы держания ракетки.			1
11	Стойки и перемещения игрока.			1
12	Имитация подачи мяча – «Маятник».			1
13	Имитация подачи мяча- «Челнок».			1
14	Удар толчком слева, справа.			1
15	Оборудование, инвентарь и уход за ним			1
16	Удар толчком справа.			1
17	Обучение низкой подачи. Игра.			1
18	Отработка техники удара.			1
19	Круговая тренировка. Игра.			1
20	Игры на выбывание.			1
21	Закрепление подачи. Игра.			1
22	Закрепление крученой подачи. Игра.			1

23	Техника удара. Игра.			1
24	Отработка техники удара.			1
25	Обучение низкой подачи.			1
26	Сдача нормативов.			1
Итого		36	2	34

Содержание учебного плана.

ТЕМА 1. Развитие навыков в настольном теннисе.

Теория:

Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный травматизм и его предупреждение.

Основы техники и тактики игры.

Практика:

Жонглирование шариком и ракеткой в различных видах.

Обучение подачи ракеткой. Жонглирование шариком.

Отработка теннисных ударов.

Отработка теннисных ударов.

Поддачи справа накатом, прием. Учебная игра.

Поддачи слева накатом, прием. Учебная игра.

ТЕМА 2. Развитие тактических действий в настольном теннисе.

Практика:

Подкрутка при подаче. Учебная игра. Подрезка при подаче. Учебная игра. Удары справа высоких, средних и низких мячей. Прием подрезов и подкрутов мяча. Удары справа, слева, открытой и закрытой ракеткой. Упражнения с малым мячом. Учебная игра. Упражнения с набивным мячом. Учебная игра. Отработка, прием, подача. Упражнения на быстроту и ловкость. Способы держания ракетки. Стойки и перемещения игрока. Имитация подачи мяча – «Маятник». Имитация подачи мяча- «Челнок». Удар толчком слева, справа. Оборудование, инвентарь и уход за ним. Удар толчком справа. Обучение низкой подачи. Игра. Отработка техники удара. Круговая тренировка. Игра. Игры на выбывание. Закрепление подачи. Игра. Закрепление крученой подачи. Игра. Техника удара. Игра. Отработка техники удара. Обучение низкой подачи. Сдача нормативов.

4. Планируемые результаты освоения:

Обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения. Приобретаемый опыт проявляется в

освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

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 и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы,

развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества, позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

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 базовладения упражнений с ракеткой и мячом, активное 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.

5. Условия реализации программы.

1. Теннисный стол.
2. Спортивный зал.
3. Теннисная сетка.
4. Теннисные мячи.
5. Теннисные ракетки.
6. Тренировочные резинки.
7. Комплекты индивидуальной экипировки (спортивная форма соревновательная).
8. Видеоматериалы о технических приёмах в настольном теннисе.

9. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

6. Формы аттестации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.
- товарищеские встречи.

7. Методические материалы, обеспечение.

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка теннисистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

8. Список литературы.

Основная литература:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И., Зданевич А.А.; Москва, «Просвещение», 2009 год.

Дополнительная литература:

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
2. Сайт Всероссийской федерации настольного тенниса.