

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная школа с. Грудцино**

**Рассмотрена и принята**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ОШ с.Грудцино  
Протокол  
от 31.08.2020 г.№1

**Утверждена**  
Приказом директора  
МБОУ ОШ с.Грудцино  
№114 от 30.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст детей 13-14 лет,  
срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:  
Борков Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования

с. Грудцино  
2020 г.

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции баскетбола разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования детей (2014 г.),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ №196 от 09.11.2018 г),
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»
- Устав МБОУ ОШ с.Грудцино.
- Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является программой физкультурно-спортивной направленности. Она призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся с использованием способов двигательной активности настольного тенниса.

### **Актуальность программы.**

Настольный теннис является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия теннисом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность- мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: быстрота реакций и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе. Каждый игрок несет персональную ответственность за результаты своих действий, очень важно строить учебные занятия, придавая большое значение взаимодействию игроков, чтобы каждый ребенок сознавал свою ответственность перед партнерами.

### **Отличительные особенности данной программы.**

1. Данная программа реализуется в рамках единого образовательного пространства на базе МБОУ ОШ с.Грудцино с учащимися 5-9 классов в течение 1 учебного года.
2. Характер программы дает возможность эффективно реализовать задачу личностного развития, самореализации детей через занятия настольным теннисом.
3. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 5- 9 классов. Возраст детей - с 11 лет. Срок реализации программы - 1 учебный год и включает в себя теоретическую и практическую работу.

### **Цель программы:**

Укрепление здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие в процессе занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

*предметные:*

- ✓ ознакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
- ✓ обучить технике игры;
- ✓ обучить тактическим приемам игры;

- ✓ сформировать элементарные знания в области гигиены и медицины;
- ✓ дать знания по истории развития физической культуры и спорта в России и мире.

*Метапредметные :*

- ✓ укрепить опорно-двигательный аппарат посредством спортивных игр;
- ✓ развить быстроту, ловкость, гибкость;
- ✓ развить координационные способности и силу воли;
- ✓ формировать стойкий интерес к спортивным играм;
- ✓ совершенствовать функциональные возможности организма, навыки самоконтроля.

*личностные:*

- ✓ воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- ✓ формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- ✓ формировать навыки организации и судейства соревнований.
- ✓ **Режим занятий:**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на возраст детей 11-15 лет, срок реализации- 1 год.

1 год обучения – 2 часа 1 раз в неделю (68 часов в год).

### **Планируемые результаты обучения по программе**

#### **По завершению обучения выпускник научится:**

- Укреплять здоровье
- Основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
- Навыкам соревновательной деятельности.
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении игровых упражнений
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Выполнять основные приёмы техники выполнения ударов.
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Выполнять основные правила настольного тенниса
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

#### **По завершению обучения выпускник получит возможность научиться:**

- С помощью специальных упражнений улучшать способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
- Технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Правилам выполнения нормативных требований

**Подведение итогов** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме контрольных испытаний по двум направлениям:

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Техническая подготовка

Контрольные испытания проводятся 1 раз в год. Проверка результативности освоения программы (текущий контроль) осуществляется также в ходе контрольных соревнований по

#### **Промежуточная аттестация.**

Подведение итогов реализации программы проводится в форме зачета по двум направлениям (теория и практика). Зачеты проводятся 1 раз в год. Проверка результативности освоения программы осуществляется также в ходе соревнований по настольному теннису.

## Учебный план

№	Наименование учебных курсов, дисциплин	Формы промежуточной аттестации	1 год		
			часы		
			теория	практика	всего
1.	<b>Теория физическая и специальная физическая подготовка</b> <b>Общая и физическая подготовка</b>	зачет	14	8	22
2.	<b>Основы техники и тактики настольного тенниса</b>	зачет	12	34	46
	<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>42</b>	<b>68</b>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1 год обучения

#### Учебный курс «Теория»

*Тема «Профилактика травматизма»*

Предупреждение травм на занятиях настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности.

*Тема «Физкультура и спорт в России»*

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры. Физическое воспитание детей в России: укрепление здоровья, подготовка к труду и защите Родины. История развития настольного тенниса.

*Тема «Влияние физических упражнений на организм человека»*

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на работоспособность занимающихся. Диагностика.

*Тема «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль»*

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Обучение навыкам самоконтроля.

*Тема «Правила игры в настольный теннис»*

Знакомство с правилами игры в настольный теннис.

*Промежуточная аттестация -зачет*

### Содержание программы

#### **Вводные занятия**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

### ***Танцы у стола, или шаги к победе.***

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

### ***Способы передвижений***

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Техники передвижения. Бесплажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

### **Хватка и толчок**

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

### **Срезки**

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Накаты**

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

### **Подача**

Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

### **Правила соревнований и игровая практика**

#### Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

#### Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

#### Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

**Рабочая программа курса  
«Теория настольного тенниса»**

№	Тема	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		1 год	
1.	Профилактика травматизма (правила техники безопасности)	4	Устный опрос
2.	Физкультура и спорт в России. История настольного тенниса	4	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	4	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2	
5.	Правила игры в настольный теннис	8	
6.	Правила организации и проведения соревнований	4	
	Всего	26	

**«Общая и специальная физическая подготовка»  
(практика)**

№	Тема	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		1 год	
1.	Реакция и координация движений	6	Контрольные упражнения
2.	Прыжки	4	
3.	Метания	6	
4.	Подвижные игры	26	
	Всего	42	





**Оценочные материалы**  
**По теоретической подготовке:**

<b>Тема</b>	<b>Вопросы</b>
<b>Техника безопасности</b>	Правила поведения во время занятий Травматизм
<b>Правила соревнований</b>	Правила соревнований Взаимодействие с напарником Оборудование и инвентарь
<b>Гигиена</b>	Требования к спортивной одежде и обуви Личная и общественная гигиена Закаливание организма
<b>История спорта</b>	Краткая история настольного тенниса Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

**Аттестация проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет». При ответе на 60% и более вопросов ставится «зачет».**

**По физической подготовке:**

<b>Тема</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Реакция и координация движений</b>	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки Перенос мяча на ракетке
<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту
<b>Метания</b>	Метание малого мяча на дальность Удар мячом по заданию
<b>Подвижные игры</b>	Подача справа на лево Подача слева на право Накат справа в сектор Накат слева в сектор

**Аттестация проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и завершается оценкой «зачет» или «незачет». При верном исполнении 60% и более упражнений ставится «зачет».**

## **6. Список литературы.**

1. Г. Б. Барчукова. Настольный теннис. Примерная рабочая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2009 г.
2. А. Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф-С., 2010 г.
3. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф-С., 2011 г.