

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Коробицынская средняя общеобразовательная школа»**

**СОГЛАСОВАНО**  
Управляющим советом  
МБОУ «Коробицынская СОШ»  
Протокол № 2 от 27.08.2020г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
МБОУ «Коробицынская СОШ»  
Протокол № 8 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБОУ «Коробицынская СОШ»  
№ 342 от 31.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

учитель начальных классов  
Фрайбергер Любовь Владимировна

п. Коробицыно  
2020 г.

## Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Новизна программы** – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** – 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 ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Данная программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

**Цель программы** – формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

**Задачи** дополнительной образовательной программы:

**Обучающие:**

приобретение теоретических и методических знаний;  
овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

***Развивающие:***

формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;  
повышение спортивной квалификации.

***Воспитывающие:***

воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

**Предполагаемые результаты**

**Будут знать:**

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;  
узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;  
узнают правила игры в настольный теннис;  
правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;  
Знать правила проведения соревнований;

**Будут уметь:**

Провести специальную разминку для теннисиста  
Овладеют основами техники настольного тенниса;  
Овладеют основами судейства в теннисе;  
Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

**Разовьют следующие качества:**

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;  
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;  
повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;  
Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

***В области нравственной культуры:***

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном 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, 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 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, бег, 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 при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**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 программы «Настольный теннис» 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 овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые отражаются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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. Настольный 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 настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Занятия коллектива по настольному теннису планируются в течение всего учебного года 1 раз в неделю (1 час) с учетом общей недельной нагрузки данного года обучения. При проведении занятий учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, их режим дня и занятость в школе. В процессе обучения используются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя сообщения по заданной теме, обсуждение материала с обучаемыми. Участие в дискуссионном обсуждении развивает у ребят способности мыслить, анализировать, слушать и сопоставлять, логически доказывать, отстаивать свою точку зрения. Техника и тактика игры в настольный теннис тесно связана с игрой, развивает память, внимание и мышление. Отработка этих качеств на практических занятиях в учебном классе - необходимое условие для успешного освоения данной программы.

Программа рассчитана для детей от 7 до 10 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях.

### **Условия реализации программы**

Данная программа построена с учетом основных научных принципов: гуманизации, открытости обучения, демократизации, индивидуализации и дифференциации учебного процесса. Применение в обучении новейших методических рекомендаций, внедрение инновационных методик делает данную программу доступной и интересной для обучаемых.

*Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо:*

Сочетание теоретических и практических занятий

Систематическое участие в соревнованиях различного уровня

Профессионально подготовленный педагог

Систематическое посещение занятий обучаемыми.

Систематический контроль здоровья обучаемых

### **Оценка результатов обучения**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

### **Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.  
 Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.  
 Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.  
 Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.  
 подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.  
 Тактика одиночных игр.  
 Игра в защите.  
 Основные тактические комбинации.  
 При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.  
 Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.  
 Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.  
 Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.  
 Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).  
 Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.  
 Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Учебно-тематическое планирование обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теория	8	8	
2	Общефизическая подготовка	6		6
3	Специальная физическая подготовка	6		6
4	Обучение техническим приёмам	20		20
5	Интегральная подготовка	15		15
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	21		21
7	Итого:	76		

### СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### Теория

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** 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.

## ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

**Содержание:** 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. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

## ***Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.***

**Содержание:** 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.

## ***Основы техники и техническая подготовка***

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

### ***Обучающиеся должны знать:***

- 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

### ***Уметь:***

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

## ***Общефизическая подготовка***

- Строевые упражнения
- 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

### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

**Специальная физическая подготовка**

- 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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**Интегральная подготовка**

**Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

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

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

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

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра**



### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный 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)

*Техники подачи.* Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.Игра в нападении. Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

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

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### 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 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приём.

### **Материально-техническое оснащение программы**

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
Инструктивные карты, карты- памятки, карты индивидуальных результатов, иллюстрации, схемы, подборка информационной и справочной литературы, диагностическая методика для определения знаний, умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий.	Для проведения занятий настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: набор для настольного тенниса 2 шт. стол для настольного тенниса 2 шт. гимнастические скамейки 1 шт.

## Список использованной литературы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
- Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
- Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение, 2011
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Бозюкова Наталья Александровна

Действителен с 24.06.2021 по 24.06.2022