

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ыбская средняя общеобразовательная школа»  
«Ыбса шөр школа муниципальнóй велóдан сьóмкүд учреждение»

Согласовано:  
Зам директора по ВР-  
\_\_\_\_\_ Логинова Д.Э.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Ыбская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Артеева Н.В.  
Приказ от «   » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы- 2 год

Возраст детей- 11-16 лет

Автор: Филиппов М.Г., учитель основ безопасности жизнедеятельности

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» входит в спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования школы.

Настольный теннис – прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Этим видом спорта могут заниматься люди разных возрастов от детского сада до глубокого пенсионного возраста, инвалиды, он может использоваться в качестве восстановительных средств после перенесения многих видов заболеваний.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.** 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.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, является профилактикой правонарушений и преступлений, употребления ПАВ. Также программа способствует формированию технических приёмов, совершенствованию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Цель программы:**

- овладение специальной физической подготовкой и техническими приемами игры в настольный теннис.

### **Задачи программы:**

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
2. Способствовать формированию стойкого интереса к занятиям;
3. Способствовать всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укрепления здоровья, закаливания организма;
4. Способствовать воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
5. Способствовать обучению основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

**Возраст детей.** Данная программа предназначена для учащихся 5-11 классов, возраст - 11-18 лет.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы занятий:** индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная, в парах.

**Режим и продолжительность.** Программа рассчитана на 35 недель – 35ч из расчета 1 час в неделю. Программа состоит из теоретической, специальной физической, технической подготовок, в конце программы – контрольные испытания. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

**Ожидаемые результаты.**

*Личностные результаты* – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

*Метапредметные результаты:*

*регулятивные УУД:*

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

*познавательные УУД:*

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

*коммуникативные УУД:*

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

*Предметные результаты освоения программы:*

*знать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры;

*уметь:*

- соблюдать технику безопасности на занятиях по настольному теннису;
- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

*Способы определения их результативности:*

- педагогическое наблюдение;
- анализ результатов нормативов, участия учащихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и т.д.

***Формы подведения итогов реализации программы (оценка результатов)***

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей, которая предполагает зачет в форме контрольных испытаний по технической подготовке.

#### **Итоговая аттестация**

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во ударов)	81 и более	80-30	29 и ниже
		3 балла	2 балла	1 балл
2.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)	81 и более	80-30	29 и ниже
		3 балла	2 балла	1 балл
3.	Игра накатами (кол-во ударов)	15 и более	14-6	5 и ниже
		3 балла	2 балла	1 балл
4.	Выполнение прямой подачи или вращением в правую половину стола (из 10 попыток)	8 и более	7-6	5 и ниже
		3 балла	2 балла	1 балл
<b>Итого:</b>		12 баллов	8 баллов	4 балла

### Учебно-тематический план

	<b>Разделы:</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Стойки и держание ракетки	3	1,5	1,5
3.	Подачи	3	1,5	1,5
4.	Атакующие действия	13	6,5	6,5
5.	Защищающие действия	14	7	7
6.	Итоговая аттестация	1	-	1

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Теоретическая подготовка

Инструктаж по т.б. на занятиях по настольному теннису. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

### Практическая часть

**Стойки и держание ракетки.** Стойки и перемещения игрока. Виды держания ракетки. Жонглирование мячом

**Подачи.** Прямые подачи. Подачи с вращениями. Учебная игра

**Атакующие действия.** Топ-спин справа. Топ-спин слева. Накат справа. Накат слева. «Смеш». Учебная игра

**Защищающие действия.** Срезка. Подрезка справа. Подрезка слева. Подставка. Скидка. Свеча Учебная игра.

**Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестационная работа.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная, в парах.

Структура занятия по настольному теннису:

- подготовительная часть (разминочная часть) - подготовка занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия;
- основная часть – разучивание новых двигательных действий или их элементы;
- заключительная часть - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на восстановление и расслабление.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В каждой четверти проводится конкурс или соревнование с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце года проводится итоговая аттестационная работа.

### План мероприятий

Наименование мероприятия	Содержание	Сроки
Конкурс «Точная подача»	Кто больше выполнит подач в определенную мишень	В первой четверти
Конкурс «У кого больше атакующих ударов?»	Кто больше выполнит атакующих ударов за меньшее количество времени	Во второй четверти
Школьное соревнование по настольному теннису	Игра по правилам настольного тенниса. Выявляются лучший игрок среди девочек и среди мальчиков	В третьей четверти
Конкурс «У кого больше защитных ударов?»	Кто больше выполнит защитных ударов за меньшее количество времени	В четвертой четверти

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса» Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
3. Барчукова Г.В., Мизин А. Н. Настольный теннис: учебное пособие для студентов/ Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – Дивизион, 2008, 188с.
4. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. - М.: АСТ, ВКТ, Астрель, 2013. - 224 с.
5. Куценко И.П. Организация и методика занятий настольным теннисом: учебно-методическое пособие для специалистов физической культуры и студентов. / И.П. Куценко, И.П. Сокур. – Омск: СибАДИ, 2012. – 69 с
6. Макинрой, Патрик Теннис для "чайников" / Патрик Макинрой , Питер Бодо. - М.: Вильямс, 2004. - 288 с.
7. Роутерт, Пол Анатомия тенниса / Пол Роутерт , Марк Ковач. - М.: Попурри, 2012. - 224 с.
8. Тарпищев, Шамиль Первый сет / Шамиль Тарпищев. - М.: Время, 2008. - 736 с.
9. Фримерман Э.Я. "Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис" Э.Я. Фримерман: Издательство "Олимпия Пресс", 2005 год
10. Янчук, Виктор Теннис. Доверительные советы Янчука и... / Виктор Янчук. - М.: Человек, 2011. - 128 с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Тема	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего
1	Теоретическая подготовка	Инструктаж по т.б. на занятиях по настольному теннису. История развития настольного тенниса, правила игры	-	1	1
2	Стойки и держание ракетки	Стойки и перемещения игрока.	0,5	0,5	1
3		Виды держания ракетки. Жонглирование мячом	0,5	0,5	1
4		Совершенствование техники выполнения стоек и держания ракетки	0,5	0,5	1
5	Поддачи	Прямые поддачи	0,5	0,5	1
6		Поддачи с вращениями	0,5	0,5	1
7		Совершенствование техники выполнения подач. Учебная игра	0,5	0,5	1
8	Атакующие действия	Топ-спин справа	0,5	0,5	1
9		Совершенствование техники выполнения топ-спина справа	0,5	0,5	1
10		Топ-спин слева	0,5	0,5	1
11		Совершенствование техники выполнения топ-спина слева	0,5	0,5	1
12		Совершенствование техники выполнения топ-спина с двух сторон	0,5	0,5	1
13		Накат справа	0,5	0,5	1
14		Совершенствование техники выполнения накатов справа	0,5	0,5	1
15		Накат слева	0,5	0,5	1
16		Совершенствование техники выполнения накатов слева	0,5	0,5	1
17		Совершенствование техники выполнения накатов с двух сторон	0,5	0,5	1
18		«Смеш»	0,5	0,5	1
19		Совершенствование техники выполнения «смеш»	0,5	0,5	1
20		Совершенствование техники выполнения атакующих ударов. Учебная игра	0,5	0,5	1
21	Защищающие действия	Срезка	0,5	0,5	1
22		Совершенствование техники выполнения срезки	0,5	0,5	1
23		Подрезка справа	0,5	0,5	1
24		Совершенствование техники выполнения подрезки справа	0,5	0,5	1
25		Подрезка слева	0,5	0,5	1
26		Совершенствование техники	0,5	0,5	1



		выполнения подрезки слева			
27		Совершенствование техники выполнения с двух сторон	0,5	0,5	1
28		Подставка	0,5	0,5	1
29		Совершенствование техники выполнения подставки	0,5	0,5	1
30		Скидка	0,5	0,5	1
31		Совершенствование техники выполнения скидки	0,5	0,5	1
32		Свеча	0,5	0,5	1
33		Совершенствование техники выполнения свечи	0,5	0,5	1
34		Совершенствование техники выполнения защитных ударов. Учебная игра	0,5	0,5	1
35	Итоговая аттестация	Итоговая аттестационная работа	1	-	1
<b>Всего:</b>			<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>35</b>