

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы «Школа №492»**

Дополнительная общеобразовательная программа

Тип программы: общеразвивающая

Уровень: ознакомительный

детское объединение

**«Настольный теннис»**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся 6-8 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

## **Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурный, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Программа “Настольный теннис” 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.

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 педагога. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, 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. 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

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **Развивающие**

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### **Воспитательные**

-способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей от 7 до 8 лет ( 1-2 классы )

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Форма организации детей на занятии:**

групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

### **Форма проведения занятий:**

индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### **Форма подведения итогов:**

программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого

мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **К концу обучения обучающиеся:**

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Разовьют следующие качества:
  - улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
  - повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

#### **Учебно-тематический план и содержание программы первый год обучения**

№ П/П	Название тем	теория	практика	всего
2	Вводное занятие	2	-	2
3	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
4	Общефизическая подготовка	-	10	10
5	Специальная подготовка	2	14	16

6	Техническая подготовка	3	7	10
7	Тактика игры	10	10	20
	ИТОГО:	27	41	68

Календарно-тематический план на 2017-2018 учебный год

№ п/п	К-во часов	Тема	Описание
1	1	Формирование группы	Формирование группы
2	1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	-Оборудование и инвентарь.
3	1	Теоретические сведения	-Оборудование и инвентарь.
4	1	Вводное занятие	-Правила поведения в зале  -Гигиена и врачебный контроль.
5	1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	-Правила поведения в зале  -Оборудование и инвентарь.
6	1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	- Краткий обзор развития настольного тенниса в России.
7	1	Общефизическая подготовка	-

8	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	-
9	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	-
10	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	- размер столов - виды ударов
11	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	
12	1	Общefизическая подготовка	-
13	1	Техническая подготовка	-
14	1	Общefизическая подготовка	-
15	1	Техническая подготовка	-
16	1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Значение разминки перед тренировкой.  Правила игры в настольный теннис
17	1	Техническая подготовка	-
18	1	Учебные игры	-

19	1	Учебные игры	-
20	1	Общефизическая подготовка	-
21	1	Техническая подготовка	Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис
22	1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Классификация техники игры. Технические приемы.
23	1	Общефизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.
24	1	Общефизическая подготовка	-
		Тактическая подготовка	
25	1	Общефизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	-
26	1	Общефизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	-
27	1	Учебные игры	Правила игры
28	1	Учебные игры	



29	1	Общefизическая подготовка	-
		Тактическая подготовка	
30	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	-
31	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	- техника подачи мяча.
32	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	
33	1	Учебные игры	-
34	1	Учебные игры	-
35	1	Общefизическая подготовка	-
36	1	Учебные игры	-
37	1	Учебные игры	-
38	1	Учебные игры	-
39	1	Общefизическая подготовка	-
		Техническая подготовка	- передвижения теннисиста.
40	1	Общefизическая подготовка	-

		Тактическая подготовка	
41	1	Учебные Игры	
42	1	Учебные Игры	
43	1	Специальная подготовка	- Упражнения для развития ловкости
44	1	Специальная подготовка	Упр для развития силы и выносливости
45	1	Специальная подготовка	-
		Техническая подготовка	-
46	1	Специальная подготовка	-
		Тактическая подготовка	
47	1	Специальная подготовка	-
48	1	Специальная подготовка	-
49	1	Специальная подготовка	-
50	1	Техническая подготовка	-
51	1	Учебные Игры	Правило ведения счета
52	1	Специальная подготовка	-
		Тактическая подготовка	
53	1	Специальная подготовка	-

		Техническая подготовка	-
54	1	Техническая подготовка	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками»
55	1	Специальная подготовка	
		Техническая подготовка	-
56	1	Тактическая подготовка	
57	1	Специальная подготовка	Круговая тренировка
		Тактическая подготовка	Тактика игры
58	1	Специальная подготовка	
		Тактическая подготовка	
59	1	Тактическая подготовка	
60	1	Тактическая подготовка	
61	1	Тактическая подготовка	Тактика игры
62	1	Тактическая подготовка	Тактика игры
63	1	Тактическая подготовка	
64	1	Тактическая подготовка	

65	1	Тактическая подготовка	Тактика игры
		Учебные игры	-
66	1	Учебные игры	
67	1	Учебные игры	
68	1	Учебные игры	

#### Список литературы :

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2016
- Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
- Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 2000