

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Алексеевск»
Киренского района, Иркутской области



Согласовано 31 » 08.22
ЗДУВР Чуркина Е.П.

Рассмотрено на
заседании МО « 31 » 08
протокол № 1
Руководитель МО И

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Настольный теннис»
2 год обучения**

Автор-составитель:
Берденников Василий Юрьевич,
тренер -преподаватель
Направленность программы:
спортивная
Уровень программы:
Основное образование.
Срок реализации:
1год

Пояснительная записка

Актуальность

Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: силу, скорость, гибкость, выносливость и ловкость. Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательную активность человека.

Данная программа способствует развитию физических качеств, двигательной активности, ориентации в окружающей среде, воспитывает у детей коллективизм, способность к сотрудничеству, а так же дает детям целостное представление о здоровом образе жизни, они включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать в различных жизненных ситуациях.

Игровой процесс, как комплекс условий и мероприятий, проводимых на занятиях в спортивных кружках, обеспечивает развитие творческого потенциала личности у детей, охрану и укрепления их здоровья, профилактику заболеваний, закаливанию организма.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Основные задачи:

- ~ Укрепление здоровья воспитанников;
- ~ Овладение разнообразными двигательными навыками и элементами техники настольного тенниса, выявление соответствия качеств и способностей воспитанников требованиям настольного тенниса; участие в первых соревнованиях;
- ~ Развитие двигательных качеств, необходимых для игрока: быстрота, координация, гибкость, ловкость;
- ~ Формирование интереса к игре в настольный теннис; характеристика мест занятий настольным теннисом, инвентаря, спортивной одежды, а те же гигиенические требования к ним. Техника безопасности.

Программа составлена на основе модифицированной программы «Настольный теннис». Утверждена ПС МОУ ДОД «Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония» 4.09.09.

Программа рассчитана на учащихся **в возрасте 9-11 лет.**

Организация учебного процесса предусматривается в течение **36 недель.**

Время, отведенное, на обучение составляет **216 часов в год.**

Итоговая промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме тестирования по ОФП 2 раза в год. Климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для ее корректировки.

Критерии оценки уровня подготовки:

1. Бег 30 м.
2. Челночный бег 3*10м.
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)

5. Бег 1000м.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по таблице, утвержденной на Тренерском совете (протокол № 2 от 10. 04. 2009г.)

Высокий уровень -3 б;

Средний – 2 б;

Низкий -1 б.

Показатели:

высокий уровень 10-15 б. (освоил программу);

средний – 6-9 б. (освоил программу в необходимой степени);

низкий – ниже 6 б (не освоил программу).

Выполнение нормативов

5 нормативов – 100%

4 норматива – 80%

3 норматива – 60%

2 норматива – 40%

1 норматив – 20%

Показатели:

Высокий – 80-100%

Средний – 40-60%

Низкий – 40-60%

Оценка уровня УУД:

Личностные УУД;

Познавательные УУД

Регулятивные УУД

Коммуникативные УУД

Показатели оценивания:

Высокий – 3б;

Средний – 2 б;

Низкий – 1 б.

Параметры оценивания:

Высокий – 10-12 б

Средний – 6-9 б

Низкий – ниже 6 б.

Ожидаемые результаты от реализации программы

1. Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся начальной школы начальной школы на основе их творческой активности.
2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
3. Закалка, повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды; развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Меры безопасности на занятиях настольным теннисом. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.	0.5
2	История развития «Настольного тенниса». Современные требования к игре.	1
3	Физическая подготовка юных теннисистов.	1
4	Тактическая подготовка.	0.5
5	Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Оборудование и Судейство.	1
6	Контроль и самоконтроль воспитанников на основе нормативов.	1
	Итого:	5
	Практическая подготовка	
	Общая физическая подготовка.	54
	Специальная физическая подготовка.	42
	Техническая подготовка.	108
	Контрольно – переводные нормативы	4
	Врачебно - педагогический контроль.	3
	Итого:	211
	ВСЕГО	216 часов

Теоретическая подготовка:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры и содержание инвентаря. Простейшие упражнения на освоение техники. Овладение простейшими приемами игры у тренировочной стенки, на столе, на занятиях с тренером или спарринг - партнером. Простейшие игры в группе и на столе. Контроль и самоконтроль воспитанников на основе нормативов.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения, лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5x15 м и 3x10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения (с препятствиями и без них).

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подтягивание в висе на перекладине, лазание по канату, по гимнастической стенке.

Подвижные игры с мячом и без него.

Линейные, встречные и круговые эстафеты.

Специальная Физическая подготовка

для развития мышц ног и туловища:

~ Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;

~ Многоскоки;

~ Прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

~ Прыжки через гимнастическую скамейку;

~ Приставные шаги и выпады;

~ Приседание;

~ Выпрыгивание из положения приседа;

~ Поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

~ Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на гимнастической скамейке.

для развития мышц рук и верхней части туловища:

~ Упражнения с набивными мячами;

~ Метание теннисного мяча в цель (вертикальная и горизонтальная);

~ Имитация ударов без ракетки, с ракеткой и с утяжеленной ракеткой;

~ Имитаций ударов с использованием простейших тренажеров.

Техническая подготовка

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой

сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту (выше и ниже глаз) с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении; шагом, бегом, бегом с жонглированием одной из сторон ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шага, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у представленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары.

Удары на столе по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнером.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленно, а затем ускоренно) без мяча и с мячом у стенки.

Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только с права или только слева), а затем сочетание ударов и справа, и слева.

Имитация ударов накатом.

Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику»; вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад).

Выполнение подач разными ударами.

Игра накатом; различные варианты по длине полета мяча и по его направлению, сочетание накатов справа и слева.

Игра на счет разученными ударами.

Нормативные требования по физической подготовленности для группы начальной подготовки 1-го года обучения

Настольный теннис

X2 п/п	Контрольные упражнения	результаты	
		Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка			
1	Прыжок в длину с места, см	130	120
2	Поднимание туловища за 30 с, раз	20	17
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с, раз	12	12
4	Бег на 300 м, мин	1,15	1,20
Техническая подготовка			
1	Накат справа по диагонали, ударов	12	12
2	Подрезка слева и справа, ударов	7	7
3	Поддачи и их прием, ударов	4	4

Список используемой литературы

1. Настольный теннис. . - М.: Физкультура и спорт, 1997г.
2. Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7 - 10-ти лет (региональный опыт) - М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005 г. - 64 с. (Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»).
3. Голованов В.П. Становление и развитие региональной системы дополнительного образования детей в современных социокультурных условиях. - М.: Центр «Школьная книга», 2001
4. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений под редакцией О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит. - изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
5. Колесник В.И., Соловьева Н.И., Кожин В.И., Резванов А.А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий»> Ростов-на-Дону, 2001
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - II-x классов общеобразовательной школы, 1996
7. Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Корякина Н.И., Жевлакова М.А., Кириллов П.Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегий, подходов, технологий: Методическое пособие для учителя. - СПб., 2000
9. Марущак В.В. Спортивные игры. - М.: Военное издательство, 1985.

