

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хрипуновская средняя школа»

Принята
на заседании педагогического совета школы 125/1
протокол № 11 от 31,08.2020 г



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«Теннисная ракетка»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации 1 год

Возраст детей: с 12 лет

Составитель:
Родьков НВ. учитель
физической культуры первой
категории

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	12
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Формы аттестации	15
2.4 Оценочные материалы	16
2.5 Методические материалы	19
2.6 Список литературы	23
Приложение	24

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) "Настольный теннис" по **направленности** является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. ДООП "Настольный теннис" разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства "Настольный теннис", Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, издательство "Советский спорт", Москва, 2004 г.; с учетом требований федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. за №1726-р; приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. за №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; письма Министерства образования Нижегородской области №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014 г.

Актуальность. Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Отличительная особенность этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащиеся в процессе обучения. Все образовательные раздела предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Возраст детей. ДООП "Настольный теннис" рекомендуется для занятий детей с 10 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). При наличии свободных мест может производиться зачисление учащихся в группы второго года обучения по программе аттестации предыдущего года обучения.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. В этом возрасте увеличиваются индивидуальные различия, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей. В этой связи для группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения: 78 часов в год

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: развитие спортивных способностей детей, стремления к физическому развитию, осуществление воспитания детей в процессе тренировочного процесса и соревнований по настольному теннису.

Задачи:

Образовательные

- обучить правилам игры;
- научить технике выполнения базовых ударов игры (срезки, накаты);
- обучить тактическим действиям;
- дать основы знаний о физиологии и гигиене организма человека.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

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

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

1.3 Содержание программы **Учебный план**

№	Название разделов	Кол-во часов	
		теория	практика
1.	Вводное занятие	1	
2.	Краткие сведения о настольном теннисе	1	
3.	Техническая подготовка	2	25
4.	Тактическая подготовка		45
5.	Аттестация	1	1
6.	Итоговое занятие		2
	итого	5	73

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Техника безопасности при игре в настольный теннис во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, средства закаливания и режим дня спортсмена. *Практика.* Тренировочный турнир.

Краткие сведения о настольном теннисе

Теория. Техника безопасности при игре в настольный теннис во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование и инвентарь при игре в настольный теннис. История развития настольного тенниса. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, средства закаливания и режим дня спортсмена.

Практика. Игровые задания с применением инвентаря для настольного тенниса.

Техническая подготовка

Теория. Виды вращения мяча. Объяснение и показ техники выполнения ударов (срезка, накат), подач с верхним и нижним вращением, техники перемещений.

Практика. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка. Отработка техники выполнения срезок, накатов, подач и перемещений. Матчевые встречи, тренировочные турниры.

Тактическая подготовка

Теория. Разбираются вопросы тактики (средства, формы и способы ведения игры), вопросы об организации различных соревнований и судействе.

Практика. Отработка тактических действий атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против атакующего, защитника против защитника. Учащиеся организуют соревнования, выступают в качестве судей.

Аттестация

Практика. Итоговый турнир с применением изученных ударов и тактических схем.

Итоговое занятие.

Практика. Командный турнир и награждение по итогам года.

1.4 Планируемые результаты

Образовательные

должны знать:

- ☐ историю развития настольного тенниса;
- ☐ оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис;
- ☐ правила игры и соревнований;
- ☐ технику выполнения срезок слева, справа;
- ☐ технику выполнения накатов слева, справа;
- ☐ технику выполнения подач с верхним вращением мяча;
- ☐ технику выполнения подач с нижним вращением мяча;

уметь:

- ☐ выполнять и принимать срезки и накаты;
- ☐ выполнять подачи с верхним и нижним вращением мяча;
- ☐ перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- ☐ применять тактические приемы игры;
- ☐ судить соревнования.

Развивающие

По итогам реализации программы у учащихся будет развита устойчивая потребность к физическому развитию.

Воспитательные

По итогам реализации программы у учащихся сформируются навыки работы в группе.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- столы для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса.

Информационное обеспечение:

Видеофильм "Уроки игры в настольный теннис":

- видеоуроки "Начальное обучение";
- видеоуроки "Игра на столе";
- видеоуроки "Подачи";
- видеоуроки "Техника игры";
- видеоуроки "Ошибки".

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации:

- сдача контрольных нормативов;
- тестирование;
- соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото;
- грамоты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные партии;
- диагностические карты;
- открытое занятие.

2.4 Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения турниров, а также сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы по разделу **"Краткие сведения о настольном теннисе"**

Тестирование

- 1. Назовите размеры теннисного стола.** (Длина - 274 см, ширина - 152,5 см, высота - 76 см)
- 2. Какой должна быть высота сетки?** (15,25 см)
- 3. Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение?** (Срезка)
- 4. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче?** (Не ниже 16 см)
- 5. Диаметр мяча для настольного тенниса?** (40 мм)
- 6. Продолжительность перерыва между партиями составляет...** (1 мин)
- 7. Какой должна быть масса мяча?** (2,7 г)

8. Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
9. Сколько подач подает игрок? (2)
10. Международная Федерация Настольного Тенниса? (ITTF)
11. Кто и в каком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)
12. В каком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса? (В 1926 году)
13. Кто был первым президентом ITTF? (Айвор Монтегю)
14. Удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости. (Накат)
15. Способ держания ракетки. (Хватка)

5 баллов – 13-15 правильных ответов

4 балла – 10-12 правильных ответов

3 балла – 7-9 правильных ответа

2 балла – 4-6 правильных ответа

1 балл – 0-3 правильных ответа

Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка".

Сдача контрольных нормативов

Критерии оценки результатов

16 – 20 баллов – высокий уровень;

9 – 15 баллов – средний уровень;

4– 8 баллов – низкий уровень.

Баллы Критерии	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Подачи толчком, кол-во раз из 10 попыток	9 - 10	7 - 8	5 - 6	3 - 4	1 - 2
Игра толчками, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5 - 8	9 - 12	13-16	17 и более
Игра срезками, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5 - 8	9 - 12	13-16	17 и более
Игра накатами, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5 - 8	9 - 12	13-16	17 и более

Оценочные материалы по разделу "Тактическая подготовка".

Турнир

Критерии оценки результатов

Высокий уровень (3 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи, побеждает в партиях.

Средний уровень (2 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки (количество выигранных очков больше, чем ошибок), чаще побеждает в партиях, чем проигрывает.

Низкий уровень (1 балл) – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки (количество выигранных очков меньше, чем ошибок), чаще проигрывает в партиях, чем побеждает.

Оценочные материалы по разделу " **Тактическая подготовка** ".

Турнир

Критерии оценки результатов

Высокий уровень (3 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи, побеждает в партиях.

Средний уровень (2 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки (количество выигранных очков больше, чем ошибок), чаще побеждает в партиях, чем проигрывает.

Низкий уровень (1 балл) – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки (количество выигранных очков меньше, чем ошибок), чаще проигрывает в партиях, чем побеждает.

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии**:

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

В качестве основного этапа выступают следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Типы занятий

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

Дидактические материалы

Раздаточный материал:

- схемы перемещений и шагов;
- схемы выполнения ударов;
- - схемы комбинаций ведения игры;
- набор вопросов для опроса, контрольные нормативы;
- тесты.

Демонстрационный материал:

- инструкция по технике безопасности;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- плакаты "Оборудование и инвентарь для настольного тенниса", "Режим дня спортсмена";
- правила игры;
- видеофильм "Уроки игры в настольный теннис".

2.6 Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013. за №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 399 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
7. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
8. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр дополнительного образования детей"

Литература для педагога

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин "Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства "Настольный теннис" – Москва: "Советский спорт", 2004
2. Г.В.Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" / под ред. Г. В.Барчуковой. - Москва: "ACADEMIA", 2006