

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нижнечирская школа-интернат»

Согласовано:

заместитель директора по ВР

Перфилова О.Н. Перфилова  
от 31 августа 2021г.

Утверждаю:

директор ГКОУ

«Нижнечирская школа-интернат»

Дегтяренко И.Г. Дегтяренко

Приказ № 65/3 от 31.08 2021 г.



## Программа

дополнительного образования спортивной направленности

«Настольный теннис»

Составитель программы: С.С. Смолин

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по кружку «Настольный теннис» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования .

Содержание программы «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью программы является 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.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные

двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Общая характеристика учебного курса. 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.

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха - не ослаблять борьбы, а при неудаче - не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятие в кружке настольного тенниса имеют свои особенности, отличаясь от занятий настольным теннисом на уроках физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе. Если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на

занятиях в кружках большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Работа кружка позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка «Настольный теннис». 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 кружка «Настольный теннис», 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.

*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;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы кружка «Настольный теннис». 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 и 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

*Знать и уметь:*

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах, используемых в настольном теннисе;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса.

*Так же овладеют следующими качествами:*

- 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.

тематическое планирован

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное знятие. История развития настольного тенниса. Хват ракетки.	3	
2.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	3	
3.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	3	
4.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	3	
5.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	3	
6.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	3	
7.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	3	
8.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	3	
9.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	3	
10.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	3	
11.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	3	
12.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	3	
13.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	3	
14.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	3	
15.	Откидка мяча слева.	3	
16.	Откидка мяча слева.	3	
17.	Срезка мяча слева.	3	
18.	Срезка мяча слева.	3	
19.	Накат мяча слева.	3	
20.	Накат мяча слева.	3	
21.	Откидка мяча справа.	3	
22.	Откидка мяча справа.	3	
23.	Срезка мяча справа.	3	
24.	Срезка мяча справа.	3	
25.	Накат мяча справа.	3	
26.	Накат мяча справа.	3	
27.	Подрезка слева.	3	
28.	Подрезка слева.	3	
29.	Подрезка справа.	3	
30.	Подрезка справа.	3	
31.	Подача откидкой слева.	3	
32.	Подача откидкой справа.	3	
33.	Подача маятником слева.	3	
34.	Подача маятником справа.	3	

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 200.