

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Южно - Александровская средняя общеобразовательная школа №5»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического

Совета

Протокол № «\_\_\_\_\_» августа 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Южно –  
Александровская СОШ № 5»



\_\_\_\_\_ Коврижных Л.А.

» августа 2022

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис + лыжи»

Направленность: физкультурно – спортивное

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного  
образования

Никитченко Роман Николаевич

с. Южно – Александровка

### Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа для спортивно оздоровительных групп по лёгкой атлетике разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с



«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010г.);

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис + лыжи» имеет физкультурно - спортивную направленность. Она 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.

### **Уровень программы**

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне.

### **Новизна программы**

Дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис + лыжи», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Актуальность программы**

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 - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой

распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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.

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.

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.

Занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-



педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения.
- В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 1 -11 классы (7-17 лет). Формируются одновозрастные или разновозрастные группы, численностью до 15 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

1 год обучения: 34 часа, 1 раз в неделю по 1 часу: 17 часов настольного тенниса и 17 часов лыжи.

### **Формы обучения**

В процессе занятий используются различные формы занятий: фронтальные, групповые, коллективные, индивидуальные, парные.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

### **Цель программы**

**Цель** - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и лыжами

### **Задачи программы.**

### **Обучающие:**

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

### **Развивающие:**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
	основы знаний.	
	технические приемы игры	
	тактика игры	
	стратегия проведения игры	
	того:	7



## **Содержание программы**

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Технические приемы игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при

подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
6. Отработка ударов на работе, на тренажере.

7. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.

8. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

### **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **Стратегия проведения игры.**

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- ✓ знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- ✓ умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;



✓ умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

✓ умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

**Основными результатами выполнения программы являются:**

✓ укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

✓ проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

<b>п/п</b>	<b>название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	
	<b>Техническая подготовка.</b>	
	<b>Контрольные упражнения и соревнования.</b>	
	<b>того:</b>	<b>7</b>

### **Содержание программы**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные

на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

## **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и



научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий - соревнования, спортивные игры.

**Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;
- повседневное систематическое наблюдение.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации программы:

**Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

### **Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

*будут знать:* историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

*будут уметь:* правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формы аттестации:

Критерии текущего контроля, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.



Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с.  
Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после

подсказки педагога.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе –5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки –5-7 штук
- теннисные столы -2 штуки
- сетки для настольного тенниса –2 штуки
- гимнастические маты –2 штуки
- табло для подсчёта очков

### **Информационное обеспечение**

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 2019.
2. Гогун Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2020.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт,2019
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 2020



5. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

6. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

7. Физическая культура 1-11 классов, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича