

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Настольный теннис»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Антошук  
Евгения Анатольевна  
педагог дополнительного образования

г. Долгопрудный, 2016

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**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.

Данная программа ставит перед собой решение нескольких задач.

- личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к настольному теннису, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис. Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки

может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью.

**Новизна** данной программы заключается в системе поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения - 144 ч., второй год обучения - 144 ч. в год.

Режим занятий 4 часа в неделю.

Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 11-13, 14-16 лет; состав постоянный.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

#### **знать**

- виды тенниса;
- технику и тактику игры;
- правила соревнований;
- правила организации игры;

#### **уметь**

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности;
- вести соревновательную деятельность;
- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 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 программы, в единстве с освоением 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. 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.

**Формы аттестации:** сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, тестирования.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **дополнительной образовательной программы.**

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт дополнительного образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов	50	
Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов	70	
Мячи для настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столбы настольного тенниса	6	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра); К – полный комплект (на каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 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.
- Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
- Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
- Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
- 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
- Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
- Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005