

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ лицея № 445  
И.Н.Усачева  
Приказ № 67 от 01.09.2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Педагог дополнительного  
образования:  
Тылик З.Н.

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

## Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Настольный теннис» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст12;п.1, п. 4 ст 75); Приказу Минобрнауки России от29 августа 2013 г№1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.**Направленность:** физкультурно-спортивная**Актуальность** программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. **Отличительные особенности программы:**Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит посредством профилактики и коррекции здоровья.Особое внимание уделяется формированию правильной осанки,воспитанию и развитию основных физических качеств:быстроты,выносливости,силы,гибкости,ловкости.Занятия дают возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности.Одним из направлений образовательной программы «Настольный теннис» является подготовка учащихся ОДОД к соревнованиям муниципального и районного уровня.

**Адресат программы** - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 12 до 15 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

**Цель:-** Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств,формирование различных двигательных навыков,укреплению здоровья через занятия настольным теннисом.

### Задачи

#### Обучающие:

- Обучать правилам игры в теннис;
- Обучать основным приёмам игры;
- Привить интерес к соревнованиям;

### **Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному,разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развиватьбыстроту,ловкость ,гибкость,координацию,скоростную выносливость и быстроту движений

### **Воспитательные;**

- Прививать навыки к общественно-полезному труду,к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества,как чувство товарищества,смелость,воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

### **Условия реализации образовательной программы.**

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 36 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве одного академического часа в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал , теннисные мячи ,теннисный стол , ракетки, таблицы с техникой основных элементов игры в настольный теннис.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, фронтальная,*поточная,индивидуальная.*

Формы проведения занятий:традиционное занятие,матчевые встречи, соревнование.

### **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:**- проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** – технически правильно выполнять двигательные действия,использоватьих в игровой и соревновательной деятельности;характеризоватьявления(действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в настольный теннис.Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

**Предметные результаты** – выполнять технические приёмы в настольном теннисе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в настольный теннис.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретич.	Практич.	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	3			
	Комплектование группы. Инструктаж по т/б				
	Правила игры в настольный теннис		1		опрос
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	33			
	Специальная подготовка техническая		30 мин	12.5	Контрольные упражнения
	Специальная подготовка тактическая		30 мин	7,5	Контрольные упражнения
	ОФП			5	Контрольные упражнения
	Соревнования		1	8	Результаты соревнований
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2017	25.05.2018	36	36	Один раз в неделю

					по одному часу
--	--	--	--	--	----------------------

## **Рабочая программа**

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Обучать правилам игры в теннис;
- Обучать основным приёмам игры;

- Привить интерес к соревнованиям;

### **Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному,разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать быстроту,ловкость , гибкость,координацию,скоростную выносливость и быстроту движений

### **Воспитательные;**

- Прививать навыки к общественно-полезному труду,к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества,как чувство товарищества,смелость,воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 36 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве одного академического часа в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал , теннисные мячи ,теннисный стол , ракетки, таблицы с техникой основных элементов игры в настольный теннис.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, фронтальная, поточная

индивидуальная.

Формы проведения занятий:традиционное занятие ,матчевые встречи, соревнование.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в настольный теннис. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы в настольном теннисе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в настольный теннис.

## **Содержание программы.**

### **1. Основы знаний-2 часа(теория)**

- правила игры, соревнования и правила их проведения.
- понятие о технике и тактике игры.

### **2. Специальная подготовка техническая – 13 час(теория 30 мин)**

- Овладение техникой передвижений и стоек;
- Овладение техникой держания ракетки;
- Овладение техникой ударов и подач.

### **3. Тактическая подготовка –8 час(теория 30 мин)**

- Выбор позиции;
- Игра в <<крутиловку>> вправо и влево;
- Игра на счёт из одной, трёх партий;

- Тактика игры с различными противниками.

#### **4. ОФП –5 час**

- Упражнения для развития физических способностей: СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИОННЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ.

#### **5. Соревнования- 9час.(теория 1час)**

- Контрольные игры и соревнования;

- Организация и проведение соревнований;

- Разбор проведённых игр.

### **Календарно-тематическое планирование**

№	тема	Кол- во час	Содержание	Дата	
				план	факт



1.	Основы знаний: Инструктаж по т/б	1 теория	понятие о технике и тактике игры		
2.	Техническая подготовка-13 час	1	Техника передвижений и стоек		
3.	Техническая подготовка	1	Техника держания ракетки		
4.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач(теория-30 мин)		
5.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
6.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
7.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
8.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
9.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
10.	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
11	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
12	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
13	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
14	Техническая подготовка	1	Техника ударов и подач		
15	Тактическая подготовка(8 час)	1	Выбор позиции (теория-30мин)		
16	Тактическая подготовка	1	Игра в «крутиловку» вправо и влево		
17	Тактическая подготовка	1	Игра на счёт из одной, трёх партий		
18	Тактическая подготовка	1	Игра на счёт из одной, трёх партий		
19	Тактическая подготовка	1	Тактика игры с различными противниками		
20	Тактическая подготовка	1	Тактика игры с различными противниками		
21	Тактическая подготовка	1	Тактика игры с различными		

			противниками		
22	Тактическая подготовка	1	Тактика игры с различными противниками		
23	Общесфизическая подготовка(5 час)	1	Легкоатлетические упражнения		
24	Общесфизическая подготовка	1	Легкоатлетические упражнения		
25	Общесфизическая подготовка	1	Легкоатлетические упражнения		
26	Общесфизическая подготовка	1	Легкоатлетические упражнения		
27	Общесфизическая подготовка	1	Легкоатлетические упражнения		
28	Соревнования(9 час)	1 теория	правила игры, соревнования и правила их проведения Организация и проведение соревнований		
29	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
30	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
31	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
32	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
33	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
34	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
35	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования		
36	Соревнования	1	Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр.		

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

**КУ по лёгкой атлетике:**

- бег 30,60 м
- прыжок в длину
- метание мяча в цель.

**КУ по программе «Настольный теннис»**

- проведение игры из трёх партий
- круговая система соревнований
- стыковые игры
- система соревнований с выбыванием
- соревнования муниципального и районного уровня

**Список литературы.**

А.Н.Каимов – Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации.