


Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Нижегородской области  
«Детский санаторий «Солнечная поляна» для лечения больных  
с нарушением опорно-двигательного аппарата»

Принято на заседании  
педагогического совета.

Протокол  
№ 1 от 30.08.2019 г.

Согласовано:

 Маслова М.Н.  
Зав.вед.частью

Утверждаю  О.С. Горшков

Директор ГБУЗ НО «Детский  
санаторий «Солнечная поляна» для  
лечения больных с нарушением  
опорно-двигательного аппарата»

Приказ № 70 от 30.08.2019 г.

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

Возраст детей с 10 лет

Автор-составитель:

Чуманкин К.А., педагог  
дополнительного образования

Нижегородская область, с.Дивеево, урочище Ломовка  
2019 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа– дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена с учетом новых требований в обществе, в соответствии с Уставом учреждения и федеральными нормативно-правовыми документами: Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки от 09.11.2018 г. №196«Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», концепции развития дополнительного образования детей от 04.11.2014 №1726-р, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41), СанПин 2.4.2.2843-11 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2011г. №21), исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний и педагогического опыта работы с детьми, находящихся на лечении в Учреждении.

Программа органично связана с учебным процессом, позволяет осуществлять связь и преемственность с обучением в основных школах и направлена на повышение уровня познавательных интересов обучающихся, мотивацию к учебному процессу, расширение круга интересов, не входящих в школьные программы.

### ***Направленность программы.***

Программа «Настольный теннис» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – учебно-познавательной, по форме организации – групповой, по времени реализации – краткосрочной.

### ***Новизна программы.***

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. 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.

### ***Актуальность программы.***

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых площадках, так и на открытых. Просто инвентарь и несложные правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

### ***Педагогическая целесообразность***

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – координации движений, выносливости, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

***Цель программы:*** является создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

### ***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- научить регулировать свою физическую нагрузку

- обучить учащихся технике и тактике пинг-понга;

*Развивающие:*

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

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

**Отличительная особенность данной программы** заключается в том, что основной задачей является формирование двигательных навыков, помогающих в перемещениях у стола и способов приема мяча.

**Возраст обучающихся:** с 10 лет.

**Методы реализации программы.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

1. Метод упражнений;
2. Соревновательный;
3. Метод круговой тренировки.
4. Игровой метод;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Срок реализации программы:** в течение одной лечебно-учебной смены - 18 дней.

**Форма проведения:** учебное занятие.

В процессе работы по программе используются такие **формы занятий** как: комбинированное, практическое, беседа, вводное, итоговое.

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 35 минут. Согласно графику заездов в программу возможно внесение корректировок.

**Ожидаемые результаты.**

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
- поводить специальную разминку теннисиста;

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

**Способы проверки результатов.**

Важным моментом работы по данной программе является **оценка результативности обучения.** Контроль результативности выполнения программы осуществляется педагогом в ходе занятий, а также на итоговом занятии по окончании программы обучения. Результативность - это степень соответствия ожидаемых и полученных результатов.

Измеряемые показатели можно разделить на несколько групп:

- теоретическая подготовка ребенка
- практическая подготовка ребенка
- общеучебные умения и навыки ребенка

**Формы и методы контроля**

**Виды контроля:** текущий, промежуточный

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис».**

№	Наименование учебного модуля (раздела)	Кол-во всего	Теория	Практика	Форма подведения итогов
---	--	--------------	--------	----------	-------------------------

1	Техника и тактика	4	1	3	Итоговое занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей  Промежуточная аттестация в форме зачета. Зачет предполагает сдачу нормативов.
2	Резервные часы	2			

**Рабочая программа (учебно-тематический план)**

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	1		1
2	Техника: совершенствование передвижения и координации.		1	1
3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1	1
4	Промежуточная аттестация		1	1
<b>Всего</b>		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Резервные часы				<b>2</b>
1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма			1
2	Индивидуальный разбор упражнений			1

*Примечание: в зависимости от графика заездов возможно использование резервных*

**Содержание программы**

*Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Основы настольного тенниса, правила игры.*

*Тема 2. Техника: совершенствование передвижения и координации. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Техника передвижений у стола, координация. Точность попадания, техника. Атака, контратака. Подача мяча*

*Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.* Проводится в форме наблюдение за игрой детей.

*Промежуточная аттестация.* Проведение спарринг-игр и сдача нормативов.

*Резервные часы.*

*Тема 1.* Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

*Тема 2.* Индивидуальный разбор упражнений.

### ***Условия реализации программы***

*Материально-техническое обеспечение.*

Для реализации программы используется: кабинет, игровые столы для обучающихся, стол для педагога, стулья, шкафы для хранения пособий, ракетки, мячи. Для занятий потребуется наличие тетрадей, пишущих принадлежностей.

*Кадровое обеспечение.*

Руководит деятельностью объединения педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура», педагогический стаж 3 года.

*Методическое обеспечение.*

- планы учебных занятий
- наглядный раздаточный материал по темам
- карты

### ***Оценочные и методические материалы***

#### **Итоговое занятие**

*Вариант итогового занятия.*

**Тема:** «Настольная битва»

**Форма:** наблюдение за игрой учащихся

**Цель:** закрепление знаний, полученных в ходе изучения раздела, применение теоретических данных на практике

**Задачи:** расширять представления детей о игре настольный теннис, уметь применять технические приемы и комбинации в игре

#### **Ход занятия**

Вводная часть. Организационный момент

Учащиеся собираются в учебном классе, преподаватель объясняет задачи занятия, правила проведения соревнований по настольному теннису

Основная часть

Преподавателем составляется турнирная сетка с фамилиями учащихся. Турнир проходит по круговой, олимпийской системе, каждый учащийся играет по 5 игр, по результатам которых определяется уровень освоения знаний.

Заключительная часть

Подведение итогов турнира, подсчет очков учащихся и определение лучших игроков.

**Критерии оценки:**

- Высокий уровень освоения - учащийся по итогам турнира одержал 5 побед, умело применял технические комбинации на практике
- Средний уровень освоения – учащийся по итогам турнира одержал 4 победы, применял технические комбинации при помощи преподавателя
- Низкий уровень – учащийся по итогам турнира одержал менее 3 побед, не применял шашечные комбинации в игре

Критерии оценки: знать историческое происхождение настольного тенниса и правила игры; уметь правильно применять технические приемы в игре

**Методика комплексного анализа знаний обучающихся в рамках промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проходит в виде зачета.**

**Тема:** «Настольная дуэль»

**Форма:** зачет, предполагающий сдачу нормативов

**Цель:** углубить и расширить знания учащихся по данным предмета

**Задачи:** расширить теоретические данные по предмету; проверить уровень технической и тактической подготовки игроков

**Нормативы:**

N	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	Серия
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия
3	Накат справа и слева поочередно(кол-во ударов)	Серия
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 5 попыток на каждую подачу
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 5 попыток на каждую подачу
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 5 попыток на каждую подачу
9	Подача справа(слева) с обманым движением руки с ракеткой	5 попыток
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия

**Критерии оценки:**

- Высокий уровень освоения - учащийся по итогам сдал 10 нормативов из 10

- Средний уровень освоения – учащийся по итогам сдал 8 нормативов из 10
- Низкий уровень – учащийся по итогам теста сдал менее 5 нормативов из 10

**Литература, использованная при составлении программы:**

1. В.В.Команов «Тренировочный процесс в настольном теннисе»
2. В.В.Команов, Г.В.Барчукова «Начальная подготовка в настольном теннисе»
3. В.Ю.Жданов, И.Ю.Жданов, Ю.А. Милоданова «Настольный теннис. Обучение за 5 шагов».



**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

Дни заезда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Группа 5					1		1					1		1				
Группа 6					1		1					1		1				
Группа 7				1	1						1	1						

Условные обозначения:



промежуточная аттестация



первые и последние дни заезда, отъезда



выходные дни



общая нагрузка часов в неделю