

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от «31» 08 2021 г. № 1

Введен приказом
от «13» 09 2021 г. № 50



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая (адаптированная) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Умелая ракетка»
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Плужников Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Лаишево, 2021.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебные планы.....	5
3. Содержание учебных планов (по годам обучения).....	6
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	7
5. Список рекомендуемой литературы.....	8
6. Приложение - Календарный учебный график	9

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Программа является адаптированной для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

Направленность программы – программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цель программы:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение

их в различных условиях;

- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Форма и режим занятий: секции, спортивные соревнования.

Ожидаемые результаты.

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях, турнирах.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	4	4		Устный опрос
	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	4	3	1	Устный опрос
2	Общефизическая подготовка	30	7	23	Устный опрос
3	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Устный опрос
4	Обучение техническим приёмам	38	8	30	Сдача нормативов
5	Интегральная подготовка	30	6	24	Сдача нормативов
6	Соревнования	6		6	Соревнования
	Итоговое занятие	2		2	Соревнования
	Итого:	144	34	110	

3. Содержание материала

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Педагогический контроль.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

5.Список рекомендуемой литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г
2. Правила настольного тенниса. – М. 2012.
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006
4. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

**Календарный учебный график
на 2021-2022 учебный год**

№	Тема	Тип	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
9	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
10	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
11	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
12	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
13	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
14	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		

15	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
16	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
17	Вращение мяча.	Совершенствование	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
18	Вращение мяча.	Совершенствование	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
19	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
20	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
21	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
22	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
23	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
24	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
25	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
27	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
28	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
29	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
30	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		

31	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование		Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
33	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
34	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
35	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
36	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
37	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
38	Тактика одиночных игр	Совершенствование	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
39	Тактика одиночных игр	Совершенствование	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
40	Игра в защите	Совершенствование	2	Уметь играть в защите	Текущий		
41	Игра в защите	Совершенствование	2	Уметь играть в защите	Текущий		
42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		

43	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
44	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
45	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
46	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
47	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
48	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
49	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствова ние	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствова ние	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
51	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствова ние	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		

52	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
53	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
54	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
55	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
56	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
57	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
58	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
59	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
60	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
61	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
62	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
63	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.	Текущий		
64	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.			

65	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.			
66	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
67	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
68	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
69	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
70	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
71	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
72	Итоговое занятие		2				

