

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени
Ю.А. Гагарина» г. Курска

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №50 им.
Ю.А. Гагарина» г. Курска
М.Н. Старикова/
приказ №

«10» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

педагог дополнительного образования
Зайцева Наталья Александровна

Курск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	3-4
	Базовый уровень	
2	Цель и задачи программы	4-5
3	Содержание программы	5-9
4	Планируемые результаты	9-11
5	Этапы педагогического контроля	12
6	Материально-технические и кадровые условия	12-14
7	Информационные и методические условия	12-13
8	Календарный учебный график	12
9	Список литературы	14-15

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28)

Направленность дополнительной образовательной программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических, укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей, развитию координации движения и выносливости.

Актуальность программы

Игра в настольный теннис является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В настольный теннис могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении навыков игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики здоровья.

Отличительные особенности данной программы

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по настольному теннису для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной

программы является то, что она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, наличия учащихся.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от **10 до 14 лет**. Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа в год.

Формы обучения:

1. для обучения учащихся объединения используется очная форма;
2. возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс организуется в группах разновозрастных учащихся. Состав группы – постоянный.

Режим занятий. Занятия ведутся 2 раза в неделю. (2 занятия в неделю по 1 часу).

Продолжительность занятия – 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – Привлечение школьников к занятиям по настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Задачи программы:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- Формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- Укрепление здоровья, физическая культура и развитие;
- Формирование совершенствование умений и навыков в технике игры;
- Привитие санитарно-гигиенических норм поведения;
- Воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках;
- Воспитание уважительного отношения к сопернику;
- Воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.
- Обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис;
- Умение сочетать парные и групповые тренировки;
- Содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости,

быстроты реакции, ловкости, мышечной силы, гибкости);

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Содержание разделов	Количество часов			Форма занятий	Форма контроля
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие	1	0	1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.	Входные тесты
2	Общefизическая подготовка	2	26	28	Специально - подготовительные упражнения. Игра в защите	Сдача нормативов
3	Специальная подготовка	3	26	29	Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите	Контрольные задания
4	Техническая подготовка	2	4	6	Учебные игры	Контрольные задания
5	Тактика игры	-	8	8	Игра	Контрольные задания
6	Учебные игры				Игра	Соревнования

7	Итоговое занятие				<i>Игра</i>	<i>Контроль ые игры</i>
	Общее количество часов в год	8	64	72		

Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Правила поведения и ТБ. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Практика: Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

Тема 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств) (28 часов)

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка.

Практика: Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра «Вертушка вокруг стола». ОРУ: Подъем в сед из положения лежа. Бег: бег 60 м, бег вокруг стола, бег по «восьмерке». Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину. Метания.

Тема 3. Специальная подготовка (29 часов)

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в настольный теннис.

Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Тема 4. Техническая подготовка (6 часов)

Теория: Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка.

Практика: техника хвата теннисной ракетки жонглирование теннисным мячом передвижения теннисиста стойка теннисиста основные виды вращения мяча подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»; удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Тема 5. Тактика игры (8 часов)

Теория: Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

Практика: подачи мяча в нападении; прием подач ударом; удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча; удары по высоте отскока на стороне соперника; удар без вращения – «толчок».

Тема 6. Учебная игра (8 часов)

Теория: Установка на игру и разбор результатов игры.

Практика: Игры: парные игры; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника».

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с работой спортивной секции. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	2
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите.	2
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите	2
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2
6	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2
7	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2
10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2
11	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2
12	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2

13	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2
15	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	2
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2
20	Крученая подача. Игра в защите	2
21	Крученая подача. Игра в защите	2
22	Крученая подача. Игра в защите	2
23	«Резная» подача. Игра в нападении	2
24	«Резная» подача. Игра в нападении	2
25	«Резная» подача. Игра в нападении	2
26	«Резная» подача. Игра в нападении	2
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции	2
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2
29	Крученая подача. Игра на дальней дистанции	2
30	Крученая подача. Игра на дальней дистанции	2
31	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2
33	Учебная игра	2
34	Учебная игра	2
35	Совершенствование техники	2
36	Закрепление пройденного материала	2

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата Начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия
1	2.09.2021	26.05.2022	36	72	72	Очный режим занятий. Возможность использования дистанционных технологий

2.2. Материально-технические и кадровые условия

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеется материально-техническое обеспечение:

Помещения для проведения учебных занятий – холл. Мячи теннисные, ракетки, сетки, столы, набивные мячи, скакалки.

Кадровое обеспечение

Зайцева Наталья Александровна – педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Педагогический стаж: 28 лет

2.3. Информационно-методические условия

Формы аттестации. В учебном году проводятся: - школьный турнир по настольному теннису; - межшкольные районные соревнования; - различные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации. В конце каждой тренировки подводятся итоги: - Анализ тренировочных упражнений; - Анализ игровой деятельности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Проведение игр по настольному теннису среди учащихся школы.

Оценочные материалы. Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Формы подведения итогов. Сдача нормативов и контрольных тестов, контрольные игры, соревнования, турниры. На протяжении всего процесса обучения ученики учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы: – оценка педагога; – совместная оценка учащегося и педагога; – самооценка.

Особенности организации образовательного процесса – очно с использованием дистанционного обучения.

Методы обучения.

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления

Формы организации образовательного процесса. Занятия проводятся преимущественно в коллективной форме, возможны групповые и индивидуальные занятия.

Формы организации учебного занятия. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: тактические упражнения в группах, игра, анализ лучших игроков, анализ командной игры.

Педагогические технологии.

- здоровьесберегающие технологии, способствующие сохранению и развитию здоровья всех участников программы;
- технологии развивающего и личностно-ориентированного обучения, направленные на раскрытие и реализацию потенциальных возможностей;
- игровые технологии, направленные на обеспечение наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы через использование игры как вида деятельности.

Алгоритм учебного занятия

1. (3 минуты) Начало занятия - объявления темы, цели и ввести обучаемых в план занятия, который должен быть кратким.
2. (34 минуты) Переход к выполнению элементов игры, упражнений.

3. (3 минуты) Окончание занятия – ответы на возможные вопросы, беседа по теме занятия, анализ ошибок.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового настольного тенниса, методические разработки в области тенниса.

Обеспечение программы методической продукцией

Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы

- Видеоряд и презентации упражнений по настольному теннису.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.4. Список литературы

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Барчукова Г.В. Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М, 2016
2. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс», 2015
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2016
4. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2015

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2015 г.
2. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
3. Морозова А.В. Невская ракетка. – СПб: Детство-Пресс, 2015

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс», 2015
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2015 г.