

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кордовская средняя общеобразовательная школа № 14

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ Кордовской СОШ №14

Протокол № __10__

« 16 » июня 2023 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ Кордовская СОШ № 14

_____И.В.Кугушева

Приказ № 45 от « 19 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Срок реализации 1 год

Составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Санин М.Н.

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется по физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации«
(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, 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 помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительными особенностями данной программы является:

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Адресат программы

Участниками программы дополнительного образования по настольному теннису являются юноши и девушки 11–13 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Сроки реализации:

- уровень программы «Настольный теннис» – базовый,
- срок реализации – 1 год, запланированное количество часов для реализации программы – 72 часа

Режим занятия: 1 раза в неделю по – 2 часа.

Формы и режим занятий групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах. индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

1.2. Цели и задачи

Цели:

- 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.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Правила безопасности игры.	2	1	1
2.	Развития настольного тенниса в России	2	1	1
3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	34	4	30
4.	Основы техники и тактики игры.	26	-	26
5.	Правила соревнований.	4	-	4
6.	Контрольные тесты, промежуточная аттестация	4	1	3
Итого:		72	7	65

Содержание учебного плана

1. Раздел - Введение. Инструктаж по Т.Б.
2. Раздел - История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.
3. Раздел - Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».
4. Раздел - Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности

организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

5. Раздел - Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

6. Раздел - Контрольные тесты, промежуточная аттестация

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- целостный, социально - ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки и музыки других стран, народов, национальных стилей.

Метапредметные результаты:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

Предметные результаты:

- формирование представления о настольном теннисе;
- формирование устойчивого интереса к теннису.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен

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.

Раздел 2.

Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб.недель	Кол-во учеб.дней	Кол-во учеб.часов	Режим занятий	Срок проведения промежу.и итоговой аттестаций
1 года	04.09.2023	05.2024	36	36	72	1 раза в неделю, (по 2 ч.)	Апрель 2024/ Май 2024г.

2.2.Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение:** теннисные мячи, ракетки, стол, сетка
- **Информационно обеспечение:** использование интернет ресурса;
- **Кадровое обеспечение:** образование высшее педагогическое, педагог дополнительного образования, 1 категория.

2.3.Формы аттестации и оценочные материалы

Критерии текущего контроля, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после

подсказки педагога.

2.4. Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека 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.

2.5. Список литературы

1. Айвазян, Ю.Н. Теннис после тридцати / Ю.Н. Айвазян. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 486 с.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 с.
3. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
5. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
7. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.

Список литературы для учащихся

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1977.- 224 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для детей и родителей - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.
3. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса- М.: «IntegratServis», 1994. - 351 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки - М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001. - 223 с.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база тенниса. – Лекция для студентов РГАФК.– М.: «С.Принт», 2000.– 86 с.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Азбука тенниса. – М.: Терра Спорт, 1999. – 126 с.
7. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Школа тенниса. – М.: «Дедалус», 2001. – 192 с.
8. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. – М.: «Дедалус», 2002. – 235 с.

Список литературы для родителей

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Фактическая дата
1 раздел Правила безопасности игры			
1	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	
2 раздел Развития настольного тенниса в России			
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	
3 раздел Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса			
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	
4	Физическая культура в современном обществе.	2	
5	Выбор ракетки и способы держания.	2	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2	
8	Удары по мячу накатом.	2	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	2	
11	Вращение мяча.	2	
12	Основные положения теннисиста.	2	
13	Исходные положения, выбор места.	2	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2	
17	Подачи: короткие и длинные.	2	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	2	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	2	
4 раздел Основы техники и тактики игры			
20	Тактика одиночных игр	2	
21	Игра в защите	2	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	2	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	2	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	2	

29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	
5 раздел Правила соревнований			
33	Промежуточная аттестация.	2	
34	Соревнования	2	
6 раздел Контрольные тесты, промежуточная аттестация			
35	Сдача контрольных испытаний	2	
36	Контрольные испытания	2	