

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю:
Директор _____ М.И. Антипин
Приказ № 278 от «07» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) программы: Серeda Марина Евгеньевна, педагог дополнительного образования, 1-я квалификационная категория

Усть-Илимск 2023

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	
2	Содержание	
3	Учебный план	
4	Календарный учебный график	
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	
6	Формы аттестации	
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность Программы

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных с спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий настольным теннисом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в теннисе, но и в жизни.

Цель Программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике настольного тенниса;
- Обучить детей основам техники игры в настольный теннис, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в настольный теннис правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию теннисом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Возраст учащихся: 10-18 лет

Объем Программы: 68 часов

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения по Программе: очная

Планируемые результаты освоения Программы:

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в настольный теннис, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получают представления о технике настольного тенниса и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения, а также поймут, что игра в настольный теннис это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

Предметные результаты:

- Знать об основных правилах игры в настольный теннис;

- Знать о способах движений и передвижений в настольном теннисе;
- Уметь выполнять удары с обеих сторон в настольном теннисе (удар слева и справа);
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офф и спф);
- Уметь выполнять крученный удар (топ-спин);
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Выполнять различные виды подач в настольном теннисе (в том числе крученую);
- Знать об особенностях приема мяча с подачи соперника.

Метапредметные результаты:

- Иметь представления о различных турнирах по настольному теннису;
- Знать о нормах поведения во время игры и вне ее;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в настольном теннисе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводная часть. (6 часов).

Тема 1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).

Теория. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

Тема 2. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.(2 часа).

Теория. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Тема 3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (2 часа).

Теория. Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (18 час).

Тема 1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. (2 часа).

Практика. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Тема 2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (2 часа).

Практика. Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Тема 3. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. (2 часа).

Практика. Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Тема 4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (2 часов).

Практика. Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Тема 5. Подвижная игра: «Третий лишний». (2 часов).

Практика. Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

Тема 6. Подвижная игра: «Салки». (2 часов).

Практика. Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

Тема 7. Подвижная игра: «Один против всех». (2 часов).

Практика. Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Тема 8. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

(2 часов).

Практика. Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Тема 9. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

(2 часа).

Практика. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

Раздел 3. Удары в настольном теннисе. (18 часов).

Тема 1. Имитация удара «накат» справа и слева на месте без ракетки. (2 часа).

Практика. Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Тема 2. Имитация удара «накат» справа и слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (2 часа).

Практика. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Тема 3. Удары ракеткой справа и слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).

Практика. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Тема 4. Имитация удара «подрезки» справа и слева на месте без ракетки. (2 часа).

Практика. Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Тема 5. Удары ракеткой справа и слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).

Практика. Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Тема 6. Удар «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (2 часа).

Практика. Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Тема 7. Удар «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (2 часа).

Практика. Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Тема 8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. (2 часа).

Практика. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Тема 9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. (2 часа).

Практика. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

Раздел 4. Поддача мяча в настольном теннисе. (18 часов).

Тема 1. Поддача мяча без вращения. (6 часов).

Практика. Выполнение поддачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

Тема 2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. (12 часов).

Практика. Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

Раздел 5. Соревновательная деятельность. (8 часов).

Тема 1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. (2 часа).

Теория. Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Тема 2. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (4 часа).

Практика. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

Тема 3. Итоговая аттестация. (2 часа).

Практика. Сдача контрольных нормативов

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной и итоговой аттестации
			Теория	Практ. занятия	
	Раздел 1. Вводная часть.	6	6	0	
	Тема 1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	2		
	Тема 2. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	2	2		
	Тема 3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	2	2		
	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	18	0	18	
	Тема 1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2		2	
	Тема 2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (2 часа).	2		2	
	Тема 3. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	2		2	
	Тема 4. Упражнения на развитие подвижности в	2		2	

	суставах рук и ног.				
	Тема 5. Подвижная игра: «Третий лишний».	2		2	
	Тема 6. Подвижная игра: «Салки».	2		2	
	Тема 7. Подвижная игра: «Один против всех».	2		2	
	Тема 8. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	2		2	
	Тема 9. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2		2	
	Раздел 3. Удары в настольном теннисе.	18	0	18	
	Тема 1. Имитация удара «накат» справа и слева на месте без ракетки	2		2	
	Тема 2. Имитация удара «накат» справа и слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2		2	
	Тема 3. Удары ракеткой справа и слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2		2	
	Тема 4. Имитация удара «подрезки» справа и слева на месте без ракетки.	2		2	
	Тема 5. Удары ракеткой справа и слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2		2	
	Тема 6. Удар «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2		2	

Тема 7. Удар «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2		2	
Тема 8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	2		2	
Тема 9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	2		2	
Раздел 4. Подача мяча в настольном теннисе.	18	0	18	
Тема 1. Подача мяча без вращения.	6		6	
Тема 2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	12		12	
Раздел 5. Соревновательная деятельность.	8	2	6	
Тема 1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2	2		
Тема 2. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	4		4	
Тема 3. Итоговая аттестация	2		2	Сдача контрольных нормативов
Итого	68	8	60	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	Фактически
		Общее	Теория	Практика		
1.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	2			
2.	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	2	2			
3.	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	2	2			
4.	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2		2		
5.	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2		2		
6.	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	2		2		
7.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2		2		
8.	Подвижная игра: «Третий лишний».	2		2		
9.	Подвижная игра: «Салки».	2		2		

10.	Подвижная игра: «Один против всех».	2		2		
11.	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	2		2		
12.	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2		2		
13.	Имитация удара «накат» справа и слева на месте без ракетки	2		2		
14.	Имитация удара «накат» справа и слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2		2		
15.	Удары ракеткой справа и слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2		2		
16.	Имитация удара «подрезки» справа и слева на месте без ракетки.	2		2		
17.	Удары ракеткой справа и слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2		2		
18.	Удар «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2		2		
19.	Удар «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2		2		
20.	Двухсторонняя игра с использованием	2		2		

	«наката» справа					
21.	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	2		2		
22.	Подача мяча без вращения.	2		2		
23.	Подача мяча без вращения.	2		2		
24.	Подача мяча без вращения.	2		2		
25.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2		2		
26.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2		2		
27.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2		2		
28.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2		2		
29.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2		2		
30.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2		2		
31.	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2		2		
32.	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	2		2		

33.	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	2		2		
34.	Итоговая аттестация					
	Итого:	68	8	60		

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Амелин, Л. Н. Настольный теннис / Л. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – М.: Физкультура и Спортм2021. – 198с.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные секции и кружки. – М.: Просвещение, 2019. – 323с.
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г.В. Барчукова. – М.: Российский спорт, 2019. – 231с.
4. Вартамян, М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / М.М. Вартамян, В.В. Команов. – М., 2021. – 176с.
5. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2019. – 58с.
6. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2020. – 68с

5.2. Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

1. Сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ttfr.ru/>
2. Федерация настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club137917169>
3. «Топ-спин», клуб настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://vk.com/topspinkomi>

5.3. Оснащение и оборудование

- спортзал,
- столы для настольного тенниса – 4 штуки
- сетки – 4 штуки
- ракетки игровые – 12 штук
- ракетки без резины для работы на тренажерных колесах – 2 штуки
- колеса тренажерные -2 штуки

- мячи футбольные – 1 штука
- мячи волейбольные – 2 штуки
- мячи набивные – 2 штуки
- скакалки – 10 штук
- гантели 200-500 гр. – 10 штук
- секундомер – 1 штука

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания, вид аттестации
Выявление уровня освоения программно о материала после освоения первого полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Оценка, баллы.	Критерии Оценивания, промежуточная
Выявление уровня освоения программно о материала после освоения второго полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Оценка, баллы.	Промежуточная, контрольная
Личностные	Проведение	Определяем	мотивация к	-уровень

<p>результаты по годовым программам для учащихся 5-11 классов: – мотивация к учебной деятельности и, к занятиям по выбранной программе</p>	<p>анкетирования по модифицированной методике Домбровской И.С. «Мотивация к учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе»</p>	<p>уровень сформированности мотивации к занятиям по программе, к учебной деятельности</p>	<p>учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе Приложение</p>	<p>сформированности мотивации к занятиям по программе, к учебной деятельности определяется, как среднее: Если получаемые показатели больше трех, то можно говорить о высокой степени выраженности уровня или типа. Мониторинг 1 раз в год в конце учебного года Если больше двух, но меньше</p>
--	--	---	---	---