


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Принято на заседании педагогического совета Протокол № 13 от 05.07.2023	 <p>Утверждено Директор МОУ СОШ № 1 _____ М.В.Дягилева Приказ № 46/1 от «17» июля 2023 г</p>
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст участников: 11 – 17 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Черных Сергей Аркадьевич
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Богданович, 2023

Содержание программы

№ п.п.	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	5
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	7
	1.4. Планируемые результаты	12
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	13
	2.1. Условия реализации программы	13
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	15
3	Список литературы	16

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Рабочая программа дополнительного образования по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Актуальность

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 городе, 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, приучает 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 у 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 проблему, призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 11-17 лет (5-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Объем общеразвивающей программы - 2 часа в неделю, 68 часов в год

Уровневость –Стартовый уровень

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Содержание общеобразовательной программы

Учебный (тематический) план

2 часа в неделю (68 часов в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Предварительный
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1		оперативный
3	Правила игры в настольный теннис	1	1		оперативный
4	Общая и специальная физическая подготовка	25		25	Текущий
5	Основы техники игры	20	4	16	Текущий коррекционный
6	Основы тактики игры	5	2	3	Текущий коррекционный
7	Контрольные игры и соревнования	5		5	Текущий коррекционный
8	Тестирование	2		2	Текущий
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2		2	Констатирующий
10	Учебные игры	6		6	Текущий коррекционный
Итого:		68	9	59	

Содержание учебного (тематического) плана

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1
7.	Передвижение игрока приставными шагами.	1
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
11.	Учебная игра с элементами подач.	1
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	1
15.	Совершенствование техники срезки в игре.	1
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
18.	Соревнование в подгруппах.	1
19.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота	1

	отскока.	
21.	Обучение техники «наката» в игре.	1
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	1
23.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
24.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
25.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
27.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
28.	Применение «подставки» в игре.	1
29.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
30.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
31.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
32.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
33.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
34.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1
35.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1
36.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1
37.	Изучение технического приёма «свеча».	1
38.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1
39.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
40.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
41.	Изучение элемента «топ-спин».	1
42.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1
43.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1
44.	Занятия для совершенствование ранее	1

	изученных элементов	
45.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
46.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1
47.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1
48.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
49.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
50.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1
51.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1
52.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1
53.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1
54.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1
55.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1
56.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1
57.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1
58.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1
60.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1
61.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
62.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
63.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
64.	Применение «подставки» в игре.	1
65.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
66.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
67.	Занятия по совершенствованию техники	1

	элемента «подставка» слева, справа.	
68.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1

Содержание программы

Теоретические сведения – 9 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 12 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка –13 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -20 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча

- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

5. Тактика игры – 5 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра – 6 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»

- «игра атакующего против защитника»

7. Контрольные игры, соревнования, тестирование, контрольные нормативы – 7 часов.

1.4. Планируемые результаты:

К концу учебного года воспитанники должны:

- Освоить правильную хватку и стойку;
- Владеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);
- Освоить связную игру;
- Владеть различными способами передвижения у стола.

На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

1. Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование умений наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развитие навыков анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни,
 - содействие правильному физическому развитию,
 - развитие мотивов спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные результаты:

- формирование умений организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развитие жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- формирование способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- развитие умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные результаты:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям по теннису.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение

- теннисные столы – 4 шт.
- ракетки для настольного тенниса – 25 шт.
- мячи для настольного тенниса – 100 шт.
- гантели переменной массы – 20 шт.
- мячи набивные – 10 шт.
- перекладина гимнастическая – 3 шт.
- стенка гимнастическая – 4 шт.
- скамейки гимнастические – 4 шт.

Занятия проводятся в спортивном зале. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим первую квалификационную категорию, прошедшим дополнительную профессиональную подготовку.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ видео, показ (выполнение) педагогом).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Для текущего контроля уровня достижений обучающихся использованы такие способы, как:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа с обучающимися, родителями;

Оценку образовательных результатов учащихся по программе следует проводить в виде:

- тестирования;
- упражнения-соревнования, игры-соревнования;
- открытых занятий.

Для проведения итоговой аттестации: по результатам изучения курса используется: тестирование по ОФП и СФП, а главным критерием оценки учащегося является не столько его талантливость, сколько его способность

трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1. Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с.)	Бег 30 м (не более 5,9 с.)
2. Координация	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
3. Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 155 см)	Прыжки в длину с места (не менее 150 см)
4. Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
5. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Список литературы

Литература для педагога

1. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
 2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11)
 3. Постановление Правительства Свердловской области №503-ПП от 06.08.2019г. О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области
 4. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»
- Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г
Правила настольного тенниса. – М. 2012.
- «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006
 - Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
 - Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
- Список дополнительной литературы
- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
 - Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

Литература для обучающихся и родителей

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра М.: ФиС, 2010 г.
2. Баргугова Г.В. Игра, доступная всем М.: ФиС, 2010 г.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2014.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 2018.
5. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой М.: ФиС, 2019 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512640

Владелец Дягилева Марина Владимировна

Действителен с 13.06.2023 по 12.06.2024