

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023г.



Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования Барабаш
Сергей Николаевич

Городской округ город Переславль-Залесский
село Нагорье, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – это вид спорта Олимпийских игр, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является **модифицированной**.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности: данной образовательной программы заключается в том, что занятия в объединении имеют свои особенности, отличные от уроков физкультуры в общеобразовательной школе. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. На занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической

подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию основ здорового образа жизни.

Возрастная категория учащихся: средний (10-12 лет), подростковый (13-15 лет) и юношеский (17 лет) школьный возраст.

Цель программы – формирование физически развитой личности, приобщение к здоровому образу жизни через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

• **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры настольный теннис;

- обучить технике и тактике игры;

- освоить и закрепить специальные знания и умения при игре в настольный теннис.

• **Развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции;

- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

• **Воспитательные:**

- воспитывать спортивную дисциплину;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

При составлении учитывались следующие **принципы:**

1. **Сознательности и активности:** важно сформулировать у детей глубокое осмысленное отношение и устойчивый интерес к физкультурно - оздоровительной деятельности.

2. **Принцип доступности и индивидуализации,** определяющий посильные нагрузки и задания для обучающихся.

3. **Принцип систематичности** предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает постепенное и непрерывное повышение нагрузок.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Дубковская средняя школа (сокр. – МОУ Дубковская СШ), Ярославская область, Переславский район, поселок Дубки, ул. Клубная, д. 1 А.

Уровень программы: базовый.

Сроки реализации программы: 36 учебных недель / 9 месяцев.

Режим занятия: 2 часа в неделю.

Режим реализации программы: 72 часа.

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-15 человек;
- набор обучающихся производится по их желанию без гендерных ограничений (мальчики и девочки) без предварительного конкурсного отбора при условии прохождения медицинского отбора и при наличии допуска (медицинской справки) к спортивно-физкультурным занятиям.

Ожидаемые результаты

Этапа начальной подготовки:

Будут знать:

- о роли физических упражнений в укреплении здоровья;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- технику безопасности и правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учебно-тренировочного этапа:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Этапа спортивного совершенствования:

Будут знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют техникой настольного тенниса;
- выполнять накат справа и слева по диагонали;
- выполнять накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- выполнять накат справа и слева в один угол стола;
- выполнять подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ-спин справа по подставке справа;
- выполнять топ-спин по подставке слева;
- освоят технику топ-спин справа по подрезке справа;
- освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
Спортивно-оздоровительный этап				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Общефизическая подготовка	4	2	2
2	Правила игры в настольный теннис	2	2	-
3	Теоретическая подготовка	6	6	-
4	Базовая техника игры в настольный теннис	8	2	6
	Итого:	20	12	8
Этап начальной подготовки				
1	Основы тактики	4	1	3
2	Игровая практика	14	-	14
3	Контрольные игры	4	-	4
	Итого:	22	1	21

Учебно-тренировочный этап				
1	Специальная физическая подготовка	10	2	8
2	Техника настольного тенниса	6	1	5
3	Индивидуальная и парная игровая практика	12	2	10
4	Контрольные игры	2	-	2
	Итого:	30	5	25
	Всего:	72	18	54

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	72	МОУ Дубковская СШ	1 раз в неделю 2 часа с перерывом

СОДЕРЖАНИЕ

Спортивно-оздоровительный этап. Вводное занятие. Цели и задачи программы. Техника безопасности. Основные требования к обучающимся на занятиях. Правила поведения в помещении, на улице и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий.

Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, волевая подготовка. Общефизическая подготовка. Правила игры в настольный теннис. Теоретическая подготовка. Базовая техника игры в настольный теннис.

Этап начальной подготовки. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, освоение технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях. Основы тактики. Игровая практика. Контрольные игры.

Учебно-тренировочный этап. Повышение функциональных возможностей организма, закрепление и совершенствование технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях. Специальная физическая подготовка. Техника настольного тенниса. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в

соревнованиях вначале из одной партии, а затем их трех партий. Индивидуальная и парная игровая практика. Контрольные игры.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

Для занятий требуется:

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- скакалки для прыжков;
- секундомер;
- гимнастические скамейки - 1-2 шт.;
- теннисные столы - 2 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки;
- гимнастические маты – 2 штуки;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Воспитание волевых качеств спортсмена.	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
2	Профилактика травм. Специальные термины. Основы тактики игры.	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
3	Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис.	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
4	Упражнения на быстроту и ловкость	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
5	Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
6	Упражнения на выносливость. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
7	Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ

8	Атакующие удары по линии. Игра в защите.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
9	Тактические схемы. Игра с тренером.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
10	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
11	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
12	Групповые игры. Отработка ударов накатом.	2	Фронтальная	Практический	Соревнование
13	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
14	Сдача нормативов. Контрольные игры	2	Фронтальная	Практический	Соревнование
15	Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
16	Удары подставкой. Удары срезкой справа и слева.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
17	Удары накатом справа. Удары накатом слева.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
18	Чередование ударов различных стилей. Упражнения на быстроту и ловкость.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
19	Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
20	Специальные физические упражнения. Передвижение.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
21	Комбинации. Подача различными ударами.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
22	Прием подачи. Игра топ-спином.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
23	Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
24	Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.	2	Фронтальная	Наглядный Практический	Самоанализ
25	Игра с педагогом. Контрольные игры.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ

26	Подача срезкой. Подача накатом.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
27	Подача боковым вращением. Техника приема подач разных видов.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
28	Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
29	Тактика атаки после подрезки. Тактика атаки после наката.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
30	Контроль игры срезками.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
31	Топ-спин справа. Топ-спин слева.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
32	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Стиль игры топ-спин + атакующий удар.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
33	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин. Стиль игры подрезка + атакующий удар.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
34	Соревновательная практика	2	Фронтальная	Практический	Игра
35	Соревновательная практика	2	Фронтальная	Практический	Игра
36	Контрольные игры	2	Фронтальная	Практический	Соревнование
	Итого	72			

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг по проверке знаний, умений, навыков, приобретенных обучающимися объединения «Настольный теннис», проводится с целью выявления и оценки результатов обучения по программе. Мониторинговые исследования проводятся педагогом в течение учебного года, по итогам которых составляется таблица, отражающая результативность образовательного процесса.

Критерии и показатели мониторинга

Обучающие задачи:

- Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи:

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису.

Мониторинг образовательных результатов

критерии	знания		умения						
	Знания правил игры	Техника безопасности и знания правил поведения	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Навыки судейства	Мотивация при посещении тренировочных занятий	уровень
Ф.И. обучающегося									

Показатели:

В – высокий уровень - ... человек.

С – средний уровень - ... человек.

Н – низкий уровень - ... человек.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис.- М.: ФиС, 2004.
2. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса.- М.: ФиС, 2004.
3. Барчукова, Г.В., Воробьев, В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.- М.: Советский спорт, 2010.
4. Бубэх и др: Тесты в спортивной практике.- М., 2004.
5. Буланова, Е.В. Поговорим о программах. - Научно-методический журнал «Внешкольник» №1, ЦДЮ, Ярославль, 2004.
6. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.- Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005.
7. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программ дополнительного образования детей. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – М.: Школьная пресса, 2006.
8. Кузин, В.В., Полиевский, С.А. 500 игр и эстафет. – М.: «Физическая культура и спорт», 2003.
9. Литвинов, Е.Н., Погадаев, Г.И., Методика физического воспитания учащихся: 1-4 класс. – М.: «Просвещение», 2001.
10. Лях, В.И., Мой друг физкультура 1-4 класс. – М.: «Просвещение», 2007.
11. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000.
12. Матыцин, О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном.- М.: РГАФК, 2006.
13. Махнева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. (Синяя птица).
14. Мишин, Б.И., Настольная книга учителя физической культуры. Справочно-методическое пособие: – Москва, ООО «Астрель», 2003.
15. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей: методический материал для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей. – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер», 2003.
16. «Невская ракетка». Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста/автор – составитель А.А. Морозова. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2006.
17. Образцова, Т.Н., Подвижные игры для детей.– М.: ЛАДА ЭТРОЛ, 2005.
18. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000.
19. Ормаи, Л. Современный настольный теннис.- М.: «Физкультура и спорт» 1985.
20. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей – утверждены Минобразованием РФ 03.06.2003.
21. Шестеренкин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000.

22. Шпрах, С.Д. У меня секретов нет.- М.: Советский спорт, 2002.

интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)