

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края

Управление образования администрации города Невинномысска
МБОУ СОШ № 20 города Невинномысска

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО педагогов
системы дополнительного
образования
_____ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директором МБОУ СОШ № 20
_____ Е.А. Ткачева
_____ 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»

Автор –составитель:
Старчик Вячеслав Викторович,
учитель ОБЖ
МБОУ СОШ № 20 города Невинномысска

Невинномысск, 2023

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты.....	6
3. Содержание программы:	
3.1. Учебный план.....	8
3.2. Содержание учебного плана.....	9
4. Календарно-тематическое планирование.....	10

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» по целевой направленности физкультурно-спортивная, создана с учётом режима тренировочной работы, наличия материально-технической базы и специальных устройств.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ),
- Концепцией развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (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»,
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»,
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Направленность программы

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки. 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 учащихся мобилизовывать 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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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.

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 укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она разработана для учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

А так же при разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а так же формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

обучающие:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомство с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладение базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.

воспитательные

- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.

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;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

Структура программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

На занятиях с учащимися 9-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для учащихся 9-14 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп и режим работы в соответствии с требованиями СанПин к дополнительному образованию.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 академических часа, через каждые 45 минут проводится перерыв– 10 минут.

2. Планируемые результаты

Модуль №1

учащийся будет знать:

- возникновение и развитие игры настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- технические приемы в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

учащийся будет уметь:

- стартовые рывки с места.
- повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
- бег со сменой направления по зрительному сигналу.
- ускоряться из различных исходных положений;
- набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки.

Модуль №2

учащийся будет знать:

- тактические схемы;
- специфику разминки для теннисиста;
- основы судейства в теннисе;
- систему организации собственной деятельности.

учащийся будет уметь:

- подавать мяч «накатом»;
- подавать мяч «подрезкой»;
- ускоряться на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением;
- равномерный бег до 5 мин;
- прыжковые упражнения;
- удары «накатом» слева направо и справа налево;
- применять приемы «срезка» в игре.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<i>МОДУЛЬ №1</i>					
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	Анкетирование
2	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0	Тестирование
3	Правила игры в настольный теннис	1	1	0	Наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка	9	0	9	Опрос Зачет Наблюдение
Всего		12	3	9	
<i>МОДУЛЬ №2</i>					
1	Техника и тактика игры	18	1	17	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Зачет
3	Контрольные игры и соревнования	4	0	4	Зачет Наблюдение
Всего		34			
Итого		34	5	28	

3.2. Содержание учебного плана

МОДУЛЬ №1

1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях – 2ч. (2ч. – теория, 0ч. - практика)

Теория: Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

2. Развитие настольного тенниса в России – 2ч. (2ч. – теория, 0ч. - практика)

Теория: Описание игры её возникновение и развитие.

3. Правила игры в настольный теннис – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)

Теория: Основные правила игры настольного тенниса, правила проведения соревнований.

Практика: Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП

4. Общая и специальная физическая подготовка – 24ч. (0ч. – теория, 24ч. - практика)

Практика: Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

МОДУЛЬ №2

1. Техника и тактика игры – 32ч. (1ч. – теория, 31ч. - практика)

Теория: Основы тактики игры.

Практика: Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Накаты справа направо. Накаты слева налево. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Подрезки справа и слева в любом направлении. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

2. Организация и проведении соревнований – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)

Теория: Беседа: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

Практика: Учебные игры с заданиями.

3. Контрольные игры и соревнования – 8 ч. (0ч. – теория, 8ч. - практика)

Практика: Соревнования в группах. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

4. Календарно-тематическое планирование

№	Месяц Дата	Форма занятия	Количество часов			Наименование раздела	Форма контроля
			всего	теория	практика		
МОДУЛЬ №1							
1	сентябрь	Беседа	2	2		Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения.	Анкетирование
2	сентябрь	Презентация	2	2		Развитие настольного тенниса в России История настольного тенниса.	Тестирование
3	сентябрь	Практикум	2	1	1	Правила игры в настольный теннис Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	Наблюдение
4	сентябрь	Практикум	24		2	Общая и специальная физическая подготовка	Наблюдение

						Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	
5	октябрь	Тренинг			2	Упражнения у стены с ракеткой	Наблюдение
6	октябрь	Тренинг			2	Подвижные игры с мячом и ракеткой	Наблюдение
7	октябрь	Соревнование			2	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	Зачет
8	октябрь	Практикум			2	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Подача подставкой. СФП	Опрос Наблюдение
9	октябрь	Практикум			2	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	Зачет
10	ноябрь	Тренинг			2	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	Зачет Наблюдение
11	ноябрь	Тренинг			2	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	Наблюдение
12	ноябрь	Практикум			2	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	Наблюдение
13	ноябрь	Практикум			2	Атакующие удары по диагонали.	Наблюдение
14	декабрь	Практикум			2	Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.	Наблюдение
15	декабрь	Тренинг			2	Прыжковые упражнения.	Зачет
Всего			30	5	25		
МОДУЛЬ №2							
1	декабрь	Практикум	32	1	1	Техника и тактика игры Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Игра в защите. ОФП	Тестирование
2	декабрь	Тренинг			2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	Зачет
3	январь	Практикум			2	Тактические схемы.	Наблюдение

		икум				Одиночные игры.	
4	январь	Соревнование			2	Подача мяча «накатом». Подвижные игры.	Наблюдение
5	январь	Тренинг			2	Подача мяча «подрезкой».	Наблюдение
6	февраль	Практикум			2	Учебная игра в различных направлениях	Наблюдение
7	февраль	Практикум			2	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	Наблюдение
8	февраль	Тренинг			2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Зачет
9	февраль	Практикум			2	Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях.	Наблюдение
10	март	Соревнование			2	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры.	Зачет
11	март	Практикум			2	Удары «накатом» справа налево.	Зачет
12	март	Практикум			2	«Срезка» справа. СФП	Зачет
13	март	Практикум			2	«Срезка» слева. ОФП	Зачет
14	апрель	Тренинг			2	Применение приема «срезка» в игре.	Наблюдение
15	апрель	Практикум			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	Наблюдение
16	апрель	Практикум			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
17	апрель	Тренинг	2	1	1	Организация и проведение соревнований Учебные игры с заданиями	Зачет
18	апрель	Соревнование	8		2	Контрольные игры и соревнования Мини-игры	Наблюдение
19	май	Соревнование			2	Игры парные	Наблюдение

20	май	Соревнование			2	Игры с педагогом	Наблюдение
21	май	Экзамен			2	Соревнования	Зачет Наблюдение
Всего			42	2	40		
Итого			72				