

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено
методическим объединением классных
руководителей
Протокол № 1 _____
от «08» 08 2022 г.
Руководитель МО О.А. Фельдман

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Черкова Т.А.
«31» 08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
уровень базовый
для обучающихся 10-15 лет
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель: Пронович И.Н.
педагог дополнительного образования

п. Нижняя Пойма
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена на основе следующих нормативных документах:

-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);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»; -Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные

Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»; -Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- **Программа физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности**, ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы - данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Содержание программы подразумевает получение возможности для учебно-воспитательной работы в совместной деятельности учителя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы: применяются при выполнении упражнений, игры, соревнований, круговых тренировок.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Программа рассчитана для обучающихся 10-15 лет.

Программа рассчитана на 34 часа. Срок проведения – 1 учебный год.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Реализация программы по настольному теннису для воспитанников школьного возраста будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Планируемые результаты:

Личностными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; □ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании обучения программы «Настольный теннис» обучающиеся **должны**

знать: □ технику безопасности на занятиях по настольному теннису;

- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формы занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

Режим занятий- вторая половина дня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Настольный теннис»

Теоретическая подготовка – 15 часов

Тема 1. (1 часа) 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. (3 часа) Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 3. (3 часа) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. (3 часа) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 5. (3 часа) Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

2. Общая физическая подготовка – 23 часа.

Тема 1. (4 часа) Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Тема 2. (5 часов) Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы
Тема 3. (5 часов) Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.

Тема 4. (5 часов) Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости

Тема 5. (4 часа) Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

3. Техническая подготовка – 22 час

Тема 1. (2 часа) Правила игры в настольный теннис. Основы техники игры.

Тема 2. (4 часа) Основные технические приемы: исходные положения (стойки) Способы передвижений.

Тема 3. (4 часа) Способы держания ракетки. Поддачи.

Тема 4. (4 часа) Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением.

Тема 5. (4 часа) Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.

Тема 6. (4 часа) Учебные игры

4. Тактическая подготовка – 34 часов

Тема 1. (2 час) Основы тактики игры. **Тема 1. (6 часа)** Техника нападения. Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения. Шаги, прыжки. Рывки.

Тема 2. (6 часа) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Тема 3. (6 часа) Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.

Тема 4. (6 часа) Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. **Тема 5. (8 часа)** Учебные игры

5. Контрольные игры и соревнования- 36 часов

Тема 1. (4 часов) Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Тема 1. (12 часов) Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Тема 1. (12 часов) Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

Тема 1. (8 часов) Учебные игры

6. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке- 14 часов

Тема 1. (2 часов) техника безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Тема 1. (12 часов) Выполнение контрольных нормативов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	

2.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	Тестовое задание
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	3	2	1	Тестовое задание
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	3	2	1	Тестовое задание
5.	Основы техники и техническая подготовка	3	1	2	Тестовое задание
6.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов

	и тазобедренного сустава для развития силы				
7.	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы	5	2	3	Выполнение контрольных нормативов

8.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.	5	2	3	Выполнение контрольных нормативов
9.	Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости	5	2	3	Выполнение контрольных нормативов
10.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.	4	2	2	Тестовое задание
11.	Правила игры в настольный теннис. Основы техники игры.	2	2	0	Тестовое задание
12.	Основные технические приемы: исходные положения (стойки) Способы передвижений.	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
13.	Способы держания ракетки. Подачи.	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов

14.	Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением.	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
15.	Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
16.	Учебные игры	4	0	4	Выполнение контрольных нормативов
17.	Основы тактики игры.	4	2	2	Тестовое задание
18.	Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения. Шаги, прыжки. Рывки.	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов

19.	Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов	
20.	Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов	
21.	Техники передвижения. Сочетание способов	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов	
	передвижения с техническими приемами игры в защите.					
22	Учебные игры		8	0	8	Выполнение контрольных нормативов
23	Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.		4	4	0	Защита практической работы

24	Игра на счет с одним или несколькими соперниками.	12	0	12	Выполнение контрольных нормативов
25	Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.	12	0	12	Выполнение контрольных нормативов
26	Учебные игры	8	0	8	Выполнение контрольных нормативов
27	Техника безопасности при выполнении контрольных нормативов.	2	2	0	Тестовое задание
28	Выполнение контрольных нормативов.	12	0	12	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	144	44	98	

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	1 сентября	31 мая	36	4	144	Декабрь, май

Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Дата	
		По плану	фактически
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.		
4	Изучение хваток.		
5	Изучение выпадов.		
6	Передвижение игрока приставными шагами.		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		

8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.		

	Обучение подачи.		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		
12	Игра-подача.		
13	Игра-подача.		
14	Игра-подача.		
15	Игра-подача.		
16	Обучение подачи «Маятник».		
17	Обучение подачи «Маятник».		
18	Учебная игра с элементами подач.		
19	Учебная игра с элементами подач.		
20	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,		
21	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,		
22	соревнования в группах.		
23	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		
24	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		
25	Учебная игра с изученными элементами.		

26	Обучение техники «срезка» мяча.		
27	Обучение техники «срезка» мяча.		
28	Учебная игра с изученными элементами		
29	Совершенствование техники срезки в игре		
30	Учебная игра с изученными элементами		
31	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
33	Учебная игра с ранее изученными элементами.		

34	Соревнование в группах.		
35	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		
36	Совершенствование техники движения ногами, рука ми в игре, техника подач.		
37	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.		
38	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
39	Обучение техники «наката» в игре.		
40	Обучение техники «наката» в игре.		
41	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
42	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
43	Изучение вращения мяча в «накате».		
44	Обучение техники «наката» слева, справа.		
45	Обучение техники «наката» слева, справа.		
46	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		

47	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
48	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
49	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.		
50	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.		
51	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		
52	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		
53	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		
54	Применение «подставки» в игре.		
55	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		
56	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		
57	Изучение техники выполнения «подставки» справа		
58	Изучение техники выполнения «подставки» справа		
59	Изучение техники выполнения «подставки» справа		
60	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		
61	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		
62	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		
63	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		
64	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		

65	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		
66	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		
67	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.		
68	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.		
69	Применение элемента «подрезка» в игре.		
70	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе.		
71	Совершенствование изученных элементов в игре.		
72	Учебная игра теннис		
	Соревнования по теннису, подведение итогов.		

Список литературы:

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с. 4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
7. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.

Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса