

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя школа»

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 2 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Директор «Первомайская средняя школа» Е. В. Ордина
Приказ № 138 от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень - базовый

Автор-составитель: Дьяков Н.В.,
педагог дополнительного образования

с. Шонга
2024

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021 № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Первомайская средняя школа»;
- с лицензией МАОУ «Первомайская средняя школа» на образовательную деятельность.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой, общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Адресат программы: обучающиеся 9-14 лет. Количество – 8-10 чел.

Срок реализации – 1 год (34 учебных недели).

Объем программы: 68 часов в год.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа, перерыв – 15 минут.

Форма обучения – очная

**Учебный план
1 полугодие**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		Опрос
2-4	Хватка ракетки. Основная стойка теннисиста. Закрепление элементов.	3	0,5	2,5	Наблюдение
5-7	Броски мяча правой , левой о пол, партнеру, о стену. Броски мяча сверху и снизу. Перебрасывание из одной руки в другую	3	0,5	2.5	Выполнение практических заданий
8-11	Жонглирование мячом. Подброс мяча поочередно сторонами ракетки, удары о стену, жонглирование с разной высотой полета	4	0,5	3,5	Самоконтроль
12-14	Удары по мячу поочередно ребром ракетки и игровой поверхностью. Различные виды жонглирования на максимальный результат.	3	0,5	2,5	Контроль партнера
15-18	Упражнение с ракеткой и мячом в движении. Жонглирование разными сторонами ракетки. Движение с поворотами и удары по мячу у тренировочной стенки.	4	0,5	3,5	Самоконтроль
19-22	Серийные удары у тренировочной стенки. Одиночные удары на точность попадания. Удары по мячу, подбрасываемому партнером	4	0,5	3,5	Выполнение практических заданий
23-25	Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки. Удары , удобно подбрасываемые партнером.	3	0,5	2,5	Контроль партнера
26-28	Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций ног туловища руки	3	0,5	2,5	Выполнение имитации
29-32	Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча с мячом у стенки. Игра с тренером одним видом ударов	4	0,5	3,5	Контроль партнера
Итого		32	6	26	

2 полугодие					
33 - 37	Игра на столе с партнером с сочетанием ударов справа и слева Свободная игра ударов на столе	5	0,5	4,5	Самоконтроль
38 - 41	Упражнения с придачей мячу вращения. Удары по мячу правой и левой стороной ракетки с отскоком и без отскока от пола. Удары у тренировочной стенки	4	0,5	3,5	Наблюдение
42 - 46	Удары по мячу правой и левой стороной на половине стола. Удары по мячу при игре с партнером и тренером. Работа с тренажером	5	0,5	4,5	Самоконтроль
47 - 50	Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала ,без ракетки, с ракеткой на простейших тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо,вперед-назад с выполнением ударных действий	4	0,5	3,5	Сдача зачета по имитации
51 - 53	Одиночные и серийные передвижения и удары. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон(вперед-назад,вправо-влево)	3		3	Самостоятельная работа
54 - 55	Имитация ударов с замером времени- удары справа ,слева и их сочетание	2		2	Самоконтроль
56 - 59	Игра одним(двумя) ударами из одной точки в одном, двух ,трех направлениях.Выполнение подач разными ударами	4	0,5	3,5	Соревнование
60 - 61	Игра накатом- различные варианты по длине полета мяча ,по направлению, сочетание накатов справа,слева	2		2	Контроль партнера
62 - 64	Игра срезкой и подрезкой –варианты по длине полета мяча ,по направлению ,сочетанию накатов справа и слева	3	0,5	2,5	Самоконтроль
65 - 68	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.Игра на счет разученными ударами ,групповые игры	4	0,5	3,5	Контроль тренера
И то го		36	3,5	32,5	
Вс ег о		68	9	59	

Содержание учебного плана

Правило игры в настольный теннис.

Техника безопасности при проведении секции по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России. Правильность держания ракетки.

Общеразвивающие упражнения:

Правильность держания ракетки. Подача мяча. Подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой.

Подача мяча слева с верхним вращением мяча.

Подача справа с верхним вращением мяча. Подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой.

Подача мяча слева с нижним вращением мяча.

Правильность держания ракетки. Удары мяча без вращения с нижним/ верхним вращением. Подача справа с верхним вращением мяча. Подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой. Подача справа/ слева с нижним вращением мяча.

Тактические приемы атакующего против защитника:

Стойка игрока при приеме подач. Подача справа с верхним вращением мяча. Подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой. Подача справа/ слева с нижним вращением мяча. Подача мяча прямым ударом. Подача мяча маятник. Подача мяча веер.

Удары мяча без вращения с нижним верхним вращением.

Игра в нападении. Удары мяча без вращения.

Обучающая игра. Удары мяча без вращения с нижним верхним вращением. Подача справа с верхним вращением мяча. Подача справа/ слева с обманным движением руки с ракеткой.

Подача справа / слева с нижним вращением мяча.

Игра ударами накат.

Игра в нападение, игра ударами “накат” справа по диагонали стола. Игра в нападении, игра ударами « накат» слева по диагонали стола. Тактические приёмы атакующего против защитника, защитника против атакующего.

Турниры соревнований.

Личные соревнования между детьми, занимающимися в секции.

Планируемые результаты

Формирование здорового образа жизни учащихся, выполнение требований по общей и специальной физической подготовке, качественное освоение практических, и теоретических навыков в настольном теннисе. Правильное выполнение сложных технико – тактических приемов. Участие в общешкольных, районных и областных соревнований по настольному теннису, победные и призовые места в этих соревнованиях. Судейство учебных игр.

Формы занятий.

- Беседы;
- Практические занятия;
- Презентация;
- Сдача нормативов;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Товарищеские встречи.

Календарный учебный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 пол.	8	8	8	8					
2 пол.					4	8	10	8	6

Материально - техническое обеспечение

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

Сетки для настольного тенниса – 4 шт.

Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.

Мячи для настольного тенниса.

Стол для настольного тенниса – 4 шт.

Гимнастические скамейки, скакалки.

Формы контроля, аттестации

- оценка образовательных результатов (сдача контрольных нормативов, выступление на соревнованиях).
- оценка воспитательных результатов (отношения в команде, отношения со взрослыми, формирование личности спортсмена).
 - Сдача нормативов;

- Соревнования.
- Зачеты
- Презентации

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Воспитательный компонент

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Предусматривается участие в воспитательных мероприятиях школы, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОЯСНЕНИЕ

Методы и формы реализации программы:

Методы технической и тактической подготовки.

Процесс получения и совершенствования навыков, необходимых отдельному футболисту для решения ситуации на поле, для освоения комбинации в определенной игровой системе, очень сложен. В нем используются метод устного общения (объяснение, лекция, разговор, устные инструкции) и наглядный метод (представления о технике настольного тенниса, о комбинации, о решении конкретной ситуации).

В тренировочном процессе футболистов основным считаются метод практической подготовки.

К методам практической подготовки относятся комплексный и аналитико – синтетический методы. Из аналитико – синтетического метода вытекают ниже описанные методы.

1. Метод освоения технической стороны игровых действий. Он помогает совершенствовать технику и умение двигаться на поле. В начале следуют объяснения и демонстрации, затем практическая тренировка в простых ситуациях.

2. Метод освоения простых задач. Он помогает развивать разные стороны действий (технических и тактических), а также тактическое мышление и другие качества теннисиста.

3. Метод творческого выбора действий в меняющихся условиях матча. Он рассчитан на совершенствование всех составных частей игровых действий.

4. Метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча. Он дает возможность научиться решать тактические задания; продемонстрировать умение выполнять главные требования современного теннисиста – быть универсальным в реализации данной системы.

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

Словесные методы: создают у учащихся 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 учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Метод психической подготовки.

Словесный метод слово важное средство психической подготовки и психического воздействия.

Наглядный метод помогает воздействовать на игрока, которому необходимо точно выполнить задание тренера.

Метод моделированной тренировки. Основной метод практического воздействия, когда используют специальные игровые упражнения в сочетании с имитацией условий матча.

Метод соревнования. Используется для развития в игроках активности инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

Метод создания специальных препятствий – Соревнования в заведомо неблагоприятных условиях.

Метод поощрения и наказания.

Методы воспитательной работы.

Метод личного примера.

Метод разъяснения и убеждения. Этот метод относится к основным методам воспитания. Он формирует создание спортсменов, учит их правильно оценивать свое поведение и поступки.

Метод практического действия помогает игроку освоить необходимые навыки игры и научиться правильно вести себя на поле.

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность:

Психолого-педагогическая диагностика воспитанников отделения направлена на исследование уровня развития познавательной сферы, сферы интересов и социально - психологическую адаптацию в коллективе. Она осуществляется в периоды с сентября по октябрь (первичная психодиагностика) и с апреля по май (вторичная психодиагностика).

Основу психолого-педагогической диагностики в отделении составляют беседы с ребятами и дидактические тесты - это набор стандартизированных заданий по тематическому материалу, устанавливающий степень усвоения его обучающимися. Преимущество собеседований и тестов как формы контроля - в независимости проверки и оценки знаний от преподавателя. Однако, необходимо, чтобы текст теста отвечал следующим требованиям: надежность, валидность (это понятие близко к понятию достоверности), объективность.

В целом существует следующая система показателей обученности подростков: владение понятиями, фактами, научной или теоретической проблематикой, закономерностями и правилами, методами и процедурами, сформированность умений, навыков.

Современная дидактика определяет следующие виды контроля, которые применяются педагогами секции на занятиях, экскурсиях, сборах и на других формах обучения и свободного общения с подростками, - вводный, текущий.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей, контрольных тестов по физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
7. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
8. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.