

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Любохонская средняя общеобразовательная школа им. А.А.Головачева
Дятьковского района Брянской области

Рассмотрена на методическом
Объединении и рекомендована
к утверждению
протокол № 1 от 29.08.22



«Утверждаю»

Директор Любохонской СОШ

Кононов К.В.

Приказ 3-110 от 31.08.22

Согласовано
Заместитель директора
по дополнительному образованию

Щелчкова В.В.
30.08.22

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
Физкультурно-спортивной направленности
ознакомительный уровень**

Срок реализации: 1 год.

Возраст детей: 11-17 лет

Разработала:

Жуковский Олег Владимирович,
педагог дополнительного
образования

п.Любохна

2022 год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» (273-ФЗ) 2017 – 2018 (редакция закона от 06.03.2018г.).

2. Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

8. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Любохонской средней общеобразовательной школы им.А.А.Головачева Дятьковского района Брянской области.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «История России в лицах» разработана на основе следующих нормативных документов:

Актуальность Программы

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. 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 удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения. Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна Программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе

обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель Программы - формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья; создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи.

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Категория обучающихся

Программа реализуется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 11-17 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 72 часа.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год. Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования.

Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы, обучающиеся **будут знать:**

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее - СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации Программы, обучающиеся **будут уметь:**

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Тема. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Тема. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Тема. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Тема. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Тема. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Тема. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Тема. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Тема. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Тема. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема. Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Тема. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Тема. Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка - «пером». Горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Тема. Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Тема. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Тема. Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.
Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник - нападающий; защитник - защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 6. Игровая подготовка

Тема. Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема. Игры на счет в парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 7. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		общее	теоретических	практических
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	ОФП	6	-	6
3	СФП	10	-	10
4	Техническая подготовка	12	1	11
5	Тактическая подготовка	12	1	11
6	Игровая подготовка	28	-	28
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	72	4	68

3. Календарно –тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата проведения	
		Теоре т.	Прак т.	План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	8.09	
2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава		2	15.09	
3	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты.		2	22.09	
4	Упражнения для развития Гибкости, ловкости, выносливости.		2	29.09	
5	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести,		2	6.10	
6	Упражнения для развития игровой ловкости.		2	13.10	
7	Упражнения для развития специальной выносливости.		2	20.10	
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	27.10	
9	Упражнения с отягощениями.		2	3.11	
10	Теоретические сведения. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная(основная) стойка. Левосторонняя стойка.	1	1	10.11	
11	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки		2	17.11	
12	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка - «пером». Горизонтальная хватка - «рукопожатие»		2	24.11	
13	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом		2	1.12	
14	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка		2	8.12	

15	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.		2	15.12	
16	Техника нападения и защиты	1	1	22.12	
17	Техника нападения и защиты		2	29.12	
18	Техника нападения и защиты		2	12.01	
19	Техника нападения и защиты		2	19.01	
20	Техника нападения и защиты		2	26.01	
21	Техника нападения и защиты		2	2.02	
22	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	9.02	
23	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	16.02	
24	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	23.02	
25	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	2.03	
26	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	9.03	
27	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	16.03	
28	Игровая подготовка. Игры с партнером		2	23.03	
29	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	30.03	
30	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	6.04	
31	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	13.04	
32	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	20.04	
33	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	27.04	
34	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	4.05	
35	Игровая подготовка. Игры на счет в парах		2	11.05	
36	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	1	1	18.05	
	Итого:	4	68		

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеofilмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок.

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический (12 шт.);
- стол теннисный с сеткой (5 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (12 пролетов);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. - М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. - М.: Дивизион, 2015.
9. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. - Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. - М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. - М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. - М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. - М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Vistasport, 2005.
19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. - М.: Эксмо-Пресс, 2016.