

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ №4
г. Сосновоборска

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №4
г. Сосновоборска
Н. М. Пестова
Приказ № от «31» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углубленный

Возраст учащихся: 9-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сизых Александр Алексеевич

Сосновоборск
2022

Пояснительная записка
к общеразвивающей программе дополнительного образования детей
«Настольный теннис» (далее программа).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 занимающихся 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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учётом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 9-15 лет. Наполняемость групп: 15-20 человек.

Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 2 года обучения: 288 часов. 36 учебных недель в год.

Режим занятий

1 год – 144 часа из расчета 2 раза в неделю (среда и суббота) по 2 часа.

2 год – 144 часа из расчета 2 раза в неделю (среда и суббота) по 2 часа.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

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;

Воспитательные:

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

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Учебный план

Первый год обучения:

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности.	1	-	1
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	-	1
	- история развития настольного тенниса	1	-	1
3	Валеология	2	-	2
	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	-	1
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	-	1
4	Основы техники и тактики игры	21	73	94
	Хватка ракетки	1	3	4
	Игровая стойка у стола	1	3	4
	Перемещение у стола	2	3	5
	Набивание мяча на ракетке	2	4	6
	- одной стороной ракетки	1	1	2
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	1	1	2
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	1	1	2
	Плоский удар (откидка)	4	12	16
	- слева	1	3	4
	- справа	1	3	4
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1	3	4
	- "Треугольник" плоским ударом	1	3	4
	Подача	4	12	16

	- плоским ударом без вращения	1	3	4
	- с верхним вращением	1	3	4
	- с нижним вращением	1	3	4
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	1	3	4
	Накат	3	15	18
	- справа и слева по диагонали	1	5	6
	- справа и слева по прямой	1	5	6
	- “Треугольник” накатом	1	5	6
	Кач (срезка)	2	10	12
	- справа и слева по диагонали	1	5	6
	- справа и слева по прямой	1	5	6
	Атака с кача (срезки)	2	10	12
	-справа и слева по диагонали	1	5	6
	- справа и слева по прямой	1	5	6
	Игры	1	3	4
	- один против всех	1	3	4
5	Методика обучения	2	-	2
6	Правила игры	4	4	8
	- правила одиночных игр	2	4	6
	- олимпийская система соревнований	2	-	2
7	Участие в соревнованиях	2	10	12
8	Индивидуальная работа	3	9	12
9	Разминка перед занятием	-	6	6
10	Контроль нормативов физического развития	-	6	6
	Итого:	36	108	144

Второй год обучения:

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности	1	-	1
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	2	-	2
	- тенденции развития тенниса в мире	1	-	1
	- развитие настольного тенниса в России	1	-	1
3	Валеология	4	-	4
	<i>Опасность вредных привычек</i>	2	-	2
	- наркомания, токсикомания и курение	1	-	1
	- алкоголизм	1	-	1
	<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>	2	-	2
	- поведение дома и в школе	1	-	1
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	1	-	1
4	Основы техники и тактики игры	32	52	84
	Подача	4	4	8
	- с верхним вращением	1	1	2
	- с нижним вращением	1	1	2
	- с боковым вращением	1	1	2
	- индивидуальная	1	1	2
	<i>Прием подачи</i>	3	3	6
	- накатом	1	1	2
	- подрезкой	1	1	2
	- подставкой	1	1	2
	<i>Накат</i>	3	13	16
	- справа по диагонали	1	1	2

	- слева по диагонали	1	1	2
	- справа и слева по прямой	1	1	2
	- «Треугольник» в правый угол	-	2	2
	- «Треугольник» в левый гол	-	2	2
	- «Восьмёрка» с углов	-	2	2
	- «Восьмёрка» по прямой	-	2	2
	- совершенствование техники и тактики игры накатом	-	2	2
	<i>Контрудар</i>	2	2	4
	- справа	1	1	2
	- слева	1	1	2
	<i>Кач (срезка)</i>	3	13	16
	- справа по диагонали	1	1	2
	- слева по диагонали	1	1	2
	- справа и слева по прямой	-	2	2
	- «Треугольник» в правый угол	-	2	2
	- «Треугольник» в левый угол	-	2	2
	- «Восьмерка» по диагонали	-	2	2
	- «Восьмерка» по прямой	-	2	2
	- совершенствование техники и тактики игры качем	1	1	2
	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	4	4	8
	-справа по диагонали	1	1	2
	- слева по диагонали	1	1	2
	- справа по прямой	1	1	2
	- слева по прямой	1	1	2
	<i>Подрезка</i>	2	2	4
	- справа	1	1	2
	- слева	1	1	2
	<i>Удар по «свече»</i>	1	1	2

	- накатом	1	1	2
	Игры	3	3	6
	- «крутиловка»	1	1	2
	- «один против всех»	1	1	2
	- «попади в цель»	1	1	2
	Топ-спин справа	2	2	4
	- по диагонали	1	1	2
	- по прямой	1	1	2
	Прием топ-спина	2	2	4
	- подставкой	1	1	2
	- накатом	1	1	2
	Комбинированные серии ударов	1	3	4
5	Психологическая подготовка	4	-	4
	- настрой на подачу	2	-	2
	- настрой на розыгрыш очка	2	-	2
6	Методика обучения	2	-	2
7	Правила игры	5	3	8
	- парные игры, правила игры	1	1	2
	- расписание игр	1	1	2
	- круговая система соревнований	1	1	2
	- судейская практика	2	-	2
8	Участие в соревнованиях	-	8	8
	- товарищеские встречи	-	8	8
9	Индивидуальная работа	3	12	15
10	Разминка перед занятием	-	8	8
11	Контроль нормативов физического развития	-	8	8
	Итого:	53	91	144

Содержание программы

Первый год обучения

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу. Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Второй год обучения

Техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских соревнованиях.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической

подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление графиков соревнований, Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях внутриклубного, межклубного и городского уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса, анализ игровой ситуации.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Планируемые результаты

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября 2022 г.	31 мая 2023 г.	36	72	144	Среда Суббота	19.12.2022 г. – 28.12.2022 г. 22.05.2023 г. – 31.05.2023 г.
2	2	1 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	72	144	Среда Суббота	18.12.2023 г. – 27.12.2023 г. 20.05.2024 г. – 29.05.2024 г.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы необходим спортивный зал 9x18 м.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 3 шт.;
- теннисные столы - 5 шт.;
- сетки для теннисных столов – 5 шт.;
- гимнастические маты – 4 шт.

Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки);
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся и спортсменов;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городском турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, городского и прочих, 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.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: практический, наглядный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; упражнения.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия.

Вводная часть: ОРУ, разминка с ракеткой и мячом.

Основная часть: игра за столом, эстафеты с мячом и ракеткой, подвижные игры.

Заключительная часть: малоподвижные игры, релаксация, задание на дом.

Список используемой литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1982 г.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 2000 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех) - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1990 г.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - Москва, из-во «Советский спорт», 2007 г.
5. Ормаи Л. Современный настольный теннис - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1985 г.
6. Настольный теннис. Правила соревнований - Москва, из-во ООО «ВистаСпорт», 2010 г.
7. В.В. Команов Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Из-во ООО «Информпечать», Москва, 2012 г.
8. Радивой Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. ООО «Компания ВистаСпорт», Москва, 2009 г.

