

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новгородская средняя общеобразовательная школа № 3»

Принято:
на педагогическом совете
Протокол №7

Утверждено:
Директор МБОУ «Новгородская СОШ № 3»
 Е.А. Мясоедова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивная направленность «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Разработал:
Сергей Михайлович Мясоедов,
учитель физической культуры

с. Новгородка

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» разработана на основе:

- Закона РФ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Федерального Государственный Образовательный Стандарт (ФГОС);
- «Положения об организации дополнительного образования», в соответствии с годовым календарным учебным графиком по ДО на уч. год.

Актуальность программы

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

Новизна программы

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

Отличительные особенности программы.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Целевая аудитория программы, условия приема учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 12 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся.

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Цель образовательной программы - раскрытие физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Формы обучения: очная форма обучения

Методы и средства обучения и воспитания: занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

Режим занятий, объем и срок реализации:

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком, соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 - 14).

Занятия по дополнительной образовательной программе «Настольный теннис» проводятся 1 час в неделю по 45 минут, 34 часа в течение 1 (одного) года, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе.

Уровень обучения: базовый

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий. Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- платформа Zoom;
- документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

Программа не реализовывается в **сетевой форме**.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	в первом полугодии	17
3	во втором полугодии	17
4	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2022
5	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.05.2023
6	Количество учебных часов одного учащегося в неделю	1
7	Количество учебных часов на одного учащегося в год	34
8	Форма организации образовательного процесса	очно

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
2.	Физическая подготовка	3		3	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
3	Способы перемещения	2		2	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
4	Атакующие удары	15		15	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
5	Защитные и промежуточные удары	10		10	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
6	Нормативы и соревнования	3		3	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
Всего по программе:		35	2	33		

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединений с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

Ожидаемые результаты обучения

По окончании курса обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Материально-технические условия реализации программы

- теннисные столы,
- теннисные ракетки,
- мячи.

Учебно-методические и информационное обеспечение программы

- Карточка упражнений (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

Список дополнительной литературы

Литература для учителя

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

Литература для ученика

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка							
1.	История развития настольного тенниса в России	1			Лекция	Спортивный зал / спортивная площадка	Устный опрос
2.	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1			Лекция	Спортивный зал / спортивная площадка	Практическое задание
Физическая подготовка							
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1			Практическое занятие.	Спортивный зал / спортивная площадка	Практическое задание
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1			Практическое занятие.	Спортивный зал / спортивная площадка	Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	1			Практическое занятие.	Спортивный зал / спортивная площадка	Практическое задание
6	Способы перемещения	1				Спортивный зал	
7	Основная стойка. Бесплажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1			Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
8	Выпадами, вперед, в сторону, назад	1			Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
Атакующие удары							
9	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание

10	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
11	Подача накатом короткая	1			Беседа. Практическое занятие.		Практическое задание
12	Подача накатом длинная	1			Беседа. Практическое занятие.		Практическое задание
13	Накат справа и слева по прямой	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
14	Накат справа и слева по диагонали	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
15	Топ- спин с верхним вращением	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
16	Топ- спин с боковым вращением	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
17	Контрнакат	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
18	Контр-топспин с верхним вращением	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
21	Топ-спин удар	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
Защитные и промежуточные удары							
22	Подача с нижним вращением с права и с лева	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание

23	Срезка справа и слева по всему столу	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
24	Подрезка справа и слева	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
25	Запилы с права и с лева	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
26	Блок-удар,	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
27	Толчок	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
28	Укороченные удары справа и слева	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
29	Длинные удары справа и слева	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
30	Подставка справа	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
31	Подставка слева	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
Нормативы и соревнования							
32	По технической и физической подготовке	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
33	Участие в официальных соревнованиях	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
34	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1			Беседа. Практическое занятие.	Спортивный зал	Практическое задание

Контрольно-измерительные материалы.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется не реже одного раза в год. Результат промежуточной аттестации определяется оценкой «аттестован»/«неаттестован».

Промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится в форме тестирования физической подготовленности, которое предполагает выполнение контрольных упражнений. Результат аттестации определяется оценкой «аттестован» в случае, если выполнение контрольных упражнений не менее 51% соответствует установленному критерию.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля, 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 (количество секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

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

Подача (количество 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.