

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования»
Дальнереченского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
МБОУ «СОШ №3»**

Рассмотрена на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.23



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Романова Юлия Маратовна
Педагог дополнительного образования

г. Дальнереченск,
2023

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте настольного тенниса в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Настольный теннис оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении за столом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Настольный теннис благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему. Систематические занятия настольным теннисом способствуют физическому развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких двигательных качеств как выносливость, сила, ловкость. Доступность настольного тенниса делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к настольному теннису, здоровому образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ- русский,

Уровень усвоения: стартовый.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7-18 лет, независимо от пола, учащихся МБОУ «СОШ №3» ДГО, не имеющих медицинских противопоказаний и желающие заниматься настольным теннисом, специальной подготовки не требуется.

Организация образовательного процесса. Группы набираются в сентябре. Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 1 академический час (всего 1 академический час в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. Занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с использованием подвижных игр. Объём программы -34 часа. Наполняемость группы 15 человек.

Срок реализации программы 1 год.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся г. Лесозаводска 7-18 лет путём вовлечения их в регулярные занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, внимание, настойчивость и волевые качества.

- воспитать сознательный интерес к занятиям настольным теннисом;

- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества теннисиста (выносливость, быстроту,

ловкость, силу, координацию движений);

- укрепить здоровье учащихся через закаливание организма, гигиену здорового питания, соблюдение режима дня;

- расширить функциональные возможности организма;

- развивать природный потенциал каждого школьника.

Обучающие:

- научить основам техники при занятии настольным теннисом;

- научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;

- научить координировать передвижения за столом;

- научить правильно оказывать первую медицинскую помощь при травмах, применять терминологию по настольному теннису в тренировочных соревновательных процессах.

1.3 Содержание программы

Учебный план стартового уровня обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5	5	0	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России, крае, округе.	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь для настольного тенниса, одежда и обувь.	1	1	0	
1.3	Гигиена, закаливание организма, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при травмах.	1	1	0	
1.4	Краткая характеристика техники настольного тенниса. Соревнование по настольному теннису в России, крае, округе.	1	1	0	Зачёт
1.5	Значение систематических занятий общими и	1	1	0	Зачёт

	специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.				
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	0	6	
2.1	Строевые упражнения.	1	0	1	Зачёт
2.2	Гимнастические упражнения	1	0	1	Зачёт
2.3	Легкоатлетические упражнения	2	0	2	Зачёт
2.4	Спортивные игры	1	0	1	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	1	0	1	Наблюдение
3	«Специальная подготовка»	7	2	5	
3.1	Специальные упражнения	7	2	5	Зачёт
4.	Техническая подготовка	13	2	11	Зачёт
5.	Контрольные нормативы. Соревнования	3	0	3	Зачёт
	Итого:	34	11	25	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России, крае, округе.

Теория: Значение настольного тенниса в жизни людей. Первые соревнования по настольному теннису в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, крае, округе.

1.2 Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь по настольному теннису, одежда и обувь.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с ракетками и мячами по настольному теннису на занятии. Правила ухода за ракетками по настольному теннису и их хранение. Индивидуальный выбор инвентаря по настольному теннису.

1.3 Тема: Гигиена, закаливание организма, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при травмах.

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра и оказание первой медицинской помощи. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1.4 Тема: Краткая характеристика техники по настольному теннису. Соревнование по настольному теннису.

Теория. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы техники хватки держания ракетки, подачи, подкидки слева и справа, подрезки, наката, приема. Стойка теннисиста, передвижение за столом, прыжки, движение вперед и назад. Типичные ошибки при освоении общей схемы приема, подаче и движении за столом.

1.5 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Теория. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения за столом.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Строевые упражнения.

Практика. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

2.2 Тема: Гимнастические упражнения.

Практика. Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами.

2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег. Бег с ускорением до 30 м, 60 м. и 100 м. Повторный бег. Бег 60 м с низкого старта, эстафетный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания теннисного мяча, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

2.4 Тема: Спортивные игры.

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

2.5 Тема: Подвижные игры.

Практика. Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Различные эстафеты.

3.Раздел: Специальная подготовка.

3.1 Тема: Специальные упражнения в настольном теннисе.

Теория: Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие.

Практика: Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения за столом.

Имитационные упражнения-для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке).

4. Раздел: Техническая подготовка.

Тема: Техническая подготовка.

Теория: Способы передвижения:

- двушажный
- одношажный

Способы прыжков:

- вперед
- назад
- влево
- вправо

Стойки:

- основная
- треугольник

Способы поворотов:

- прыжковые повороты
- повороты на месте
- повороты в движении

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения содержания спортивно-оздоровительной программы обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, крае, округе и за рубежом, популярность настольного тенниса в России, крае, округе;
- терминологию по настольному теннису;
- расширит представление о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятиями физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять подачи и приемы;
- передвижение за столом;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участвовать в соревнованиях школы, края, округа.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Для занятий необходимо иметь:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки гимнастические;
- мячи для метания, баскетбольные, футбольные, волейбольные.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

В процессе реализации программы используются готовые материалы:

1. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
2. Иллюстрации с изображением техники по настольному теннису.
3. Картинки с изображением специальных упражнений.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
6. Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

2.2.Оценочные материалы и формы аттестации

Для определения развития обучающихся проводятся:

Вид контроля	Формы и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь, октябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие)	В течении года
Итоговые испытания	Контрольные испытания (тесты по ОФП)	Апрель , май

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирование)

осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма контроля
1	<p>Теоретическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.</p>	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
2	<p>Общая физическая подготовка (ОФП): 2.1. Лёгкая атлетика. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<p>2.2. Гимнастика с основами акробатики. Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практические занятия. Наблюдение Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

2.3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
2.4. Спортивные игры - Баскетбол: Обучение приемам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
- Футбол: Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
3 Специальная физическая подготовка (СФП) Обучение подачам, приемам и передвижению за столом	Практическое занятие	Словесный, наглядный, упражнение, тренировка	Спортивный зал	Практические занятия, объяснение, исправление ошибок

4	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	Соревнование, Зачёт.	Соревнование, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдения, протокол.
---	---	----------------------	-------------------------------------	---	-----------------------

образовательной программы, и ещё три года после этого.

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговое испытание - окончание обучения по программе.

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех контрольных нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису для учащихся 7-18 лет.

Таблица оценки подготовленности учащихся на стартовом уровне.

Нормативы	Баллы	7-9 лет		10-12 лет		13-15 лет		16-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	6,0	6,4	5,5	6,0	5,1	5,5	4,8	5,2
	4	6,5	6,7	6,0	6,2	5,5	6,0	5,3	5,7
	3	7,0	7,0	6,5	6,7	6,0	6,5	5,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10	18	14	20	15
	4	8	6	10	8	14	10	16	12
	3	6	4	8	6	10	8	12	10
Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145	175	165	200	185
	4	120	110	140	120	160	145	185	165
	3	100	90	120	110	140	130	165	150
Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

2.3. Методические материалы.

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке тенниситов;
- словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра используются при технической подготовке учащихся, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра

применяются при игровой подготовке.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Тестирование, карточки судьи, протоколы, зачёт, промежуточный тест, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Формы организации и проведения занятия.

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,

Фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, терминология, жестикуляция, мячи на каждого обучающегося. Конспекты занятий для педагога.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет	7-18	
Продолжительность занятия, час	1	
Режим занятия	1 раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	34	

2.5 Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Дата
1	Туристический поход	1	15.11.2023
2	Викторина «День народного единства»	2	04.11.2023
3	Новогодняя эстафета	2	26.12.2023

4	Праздничная программа к Дню Защитника Отечества	2	19.03.24
5	Тематическая викторина.	2	05.03.2024
6	Участие в акции Георгиевская ленточка	2	07.05.24
7	Калейдоскоп знаний.	2	20.05.2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. Москва: КноРус, 2021. 288 с.
2. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник. Москва: Academia, 2020. 192 с.
3. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. Москва: Экзамен, 2021. 80 с.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. Москва: Русское слово – учебник, 2021. 216 с.
5. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Москва: Сфера, 2021. 128 с.