

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11» муниципального образования «Город Майкоп»
Республики Адыгея**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 11

Н.В.Ткаченко



Принят на заседании

Педагогического совета

Протокол № 01 от 31.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
учебного (творческого) объединения
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации программы - 1 год

Возраст учащихся: 10-13 лет

Уровень освоения программы: базовый

Автор программы: Бзасежев Эдуард Заурович,

педагог дополнительного образования

г. Майкоп, 2021 г.

Структура программы «Настольный теннис»

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	3-7 стр.
Направленность программы	
Концептуальные основы программы	
Актуальность программы	
Новизна и отличительная особенность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Планируемый результат	
Срок реализации программы и режим занятий	
Форма проведения итогов реализации образовательной программы	
Учебно-тематический план программы	6 стр.
Содержание программы	7 стр.
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	8-10 стр.
Методы обучения	
Контроль уровня знаний	
Формы контроля	
Основные формы и методы работы	
Виды итоговой работы	
Материалы, инструменты, приспособления	
Учебно-методическое обеспечение	
Оборудование	
Работа с родителями	
Используемая литература	11 стр.
Приложение	12-17 стр.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса.

Направленность программы

Программа «Настольный теннис» - модифицированная, по своей направленности физкультурно-спортивная, по функциональному назначению – оздоровительная, по форме организации – кружковая.

В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Концептуальные основы программы

Дополнительная образовательная программа разработана на основе типовых программ, с учётом учебных стандартов общеобразовательных школ России.

Правовую основу программы составляют:

- Конституция РФ 1993 г.;
- Конвенция о правах ребёнка 1990 г.;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 01.09.2013 г. № 273 ФЗ;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка» 1996 г. № 124-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации до 2020 г. от 04.09.2014 г. № 1724-р;
- Устав МБОУ «СШ № 11».

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 - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, 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 подачи,

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.

Новизна и отличительная особенность программы

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.

Цель программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы

Образовательные:

- 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;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Планируемый результат

В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Срок реализации программы и режим занятий

Программа рассчитана на один год обучения детей от 9 до 12 лет

Объем учебной нагрузки составляет 4 часа

Количество учебных часов в год – 136 часов.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- контрольные занятия;
- участие в соревнованиях;
- итоговое занятие в конце учебного года.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	0,3	0,7	1
2.	Основы знаний	0,6	1,4	8
3.	Технические приёмы игры	4,8	11,2	39
4.	Тактика игры	3,0	7,0	6
5.	Стратегия проведения игры	3,0	7,0	17
6.	Итоговое занятие	0,3	0,7	1
	Итого:	21,8	50,2	72

Содержание программы

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: вначале и в конце учебного года.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Методы и формы обучения

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.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- 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.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

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. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Используемая литература

Для педагогов:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир,1998.
3. Байгулов Ю.П. "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. Асток, 2004
5. Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
7. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.

Для детей:

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир,1998.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. Асток, 2004
3. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Приложение к программе

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11» муниципального образования «Город Майкоп»
Республики Адыгея

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

_____ Л.В.Кесидис

«___» _____ 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 11»

_____ Н.В.Ткаченко

«___» _____ 2021

**Календарно-тематический план
к дополнительной образовательной программе
учебного (творческого) объединения
«Настольный теннис»**

на 2021-2022 учебный год

г.Майкоп, 2021 г.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Название темы	Примечание
--------------	------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------

		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие, инструктаж по ТБ (1 ч)					
1.		1	0,3	0,7	Что такое «Настольный теннис»? Основные понятия.
Основы знаний (8 ч.)					
2.		1	0,3	0,7	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис
3.		1	0,3	0,7	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. правила игры в настольный теннис.
4.		1	0,3	0,7	Инвентарь и оборудование, Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.
5.		1	0,3	0,7	Практическое занятие. Пробная игра.
6.		1	0,3	0,7	Техника безопасности. основные правила игры.
7.		1	0,3	0,7	Сведения о строениях и функциях организма человека. правила безопасной игры.
8.		1	0,3	0,7	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.
9.		1	0,3	0,7	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.
Технические приёмы (39 ч)					
10.		1	0,3	0,7	Техника хвата ракетки.
11.		1	0,3	0,7	Подача мяча.
12.		1	0,3	0,7	Ознакомление с основными приёмами подачи мяча.
13.		1	0,3	0,7	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения на развитие силы.
14.		1	0,3	0,7	Парные игры.
15.		1	0,3	0,7	Способы подачи и приёма мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.
16.		1	0,3	0,7	Подача мяча «веер».
17.		1	0,3	0,7	Подача мяча «челнок».
18.		1	0,3	0,7	Подача мяча «Маятник».
19.		1	0,3	0,7	Приём подач ударом.
20.		1	0,3	0,7	Плоский удар.
21.		1	0,3	0,7	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.

22.		1	0,3	0,7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	
23.		1	0,3	0,7	Теория вращения мяча. Траектория и полёт вращающегося мяча.	
24.		1	0,3	0,7	Виды вращения мяча. ОРУ.	
25.		1	0,3	0,7	Способы вращения мяча. ОРУ.	
26.		1	0,3	0,7	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	
27.		1	0,3	0,7	Техника выполнения приёма подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	
28.		1	0,3	0,7	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	
29.		1	0,3	0,7	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	
30.		1	0,3	0,7	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	
31.		1	0,3	0,7	Техника удара накатом. ОРУ.	
32.		1	0,3	0,7	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	
33.		1	0,3	0,7	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. ОРУ.	
34.		1	0,3	0,7	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	
35.		1	0,3	0,7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	
36.		1	0,3	0,7	Соревнования по настольному теннису.	
37.		1	0,3	0,7	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	
38.		1	0,3	0,7	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	
39.		1	0,3	0,7	Упражнения на развитие прыжковой ловкости. Игра.	
40.		1	0,3	0,7	Упражнения на развитие прыжковой ловкости. Игра.	
41.		1	0,3	0,7	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	
42.		1	0,3	0,7	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	
43.		1	0,3	0,7	Имитация перемещения с выполнением ударов.	
44.		1	0,3	0,7	Отработка ударов на теннисном столе.	
45.		1	0,3	0,7	Упражнения на развитие прыжковой ловкости. Игра.	
46.		1	0,3	0,7	Подачи: срезкой, накатом.	

47.		1	0,3	0,7	Подачи: «топори», «веером», с боковым вращением.	
48.		1	0,3	0,7	Защита: приём мяча, постановка блока, перекрут мяча.	
Тактика игры (6 ч)						
49.		1	0,3	0,7	Тактика выполнения и приёма мяча.	
50.		1	0,3	0,7	Тактические подачи и техника приёма подач.	
51.		1	0,3	0,7	Тактика игры с разными противниками.	
52.		1	0,3	0,7	Целевые комбинации.	
53.		1	0,3	0,7	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	
54.		1	0,3	0,7	ОРУ. удары отличающиеся по длине полёта мяча: короткие, средние, длинные	
Стратегия проведения игры (17 ч)						
55.		1	0,3	0,7	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	
56.		1	0,3	0,7	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	
57.		1	0,3	0,7	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ.	
58.		1	0,3	0,7	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ.	
59.		1	0,3	0,7	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	
60.		1	0,3	0,7	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	
61.		1	0,3	0,7	Игра на счёт из одной, трёх партий.	
62.		1	0,3	0,7	Основные тактические варианты игры.	
63.		1	0,3	0,7	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	
64.		1	0,3	0,7	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	
65.		1	0,3	0,7	Подачи (повторение).	
66.		1	0,3	0,7	Повторение: удар и завершение игрового движения в исходное положение.	
67.		1	0,3	0,7	Атакующий удар.	
68.		1	0,3	0,7	Техника безопасности. Основные правила и игры (повторение).	
69.		1	0,3	0,7	Парные игры.	
70.		1	0,3	0,7	Контрольные игры.	
71.		1	0,3	0,7	Соревнования.	

Итоговое занятие (1 ч)					
72.		1	0,3	0,7	Итоговое занятие