

Администрация городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор MAOY COII № 57 г.
Кремер Е.О.
Приказ № 973/г
«31» 08 2023 г.

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

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев (72 часа)

Автор-составитель:
Яковлев Геннадий Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Калининград
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьёва «Настольный теннис: Программа спортивной подготовки»

Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь, 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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. 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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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.

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.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа

Формы обучения

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение - свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения

превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки.

Это все соответствует приоритетам образовательной политики, изложенной в Законе РФ « Об образовании».

Практическая значимость.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

Ключевые понятия

Ключевыми понятиями, которыми оперирует программа, являются: стойки и перемещения игрока; атакующий удар справа-слева, срезка, накат, подрезка, вращение; техника и тактика игры.

Ведущие теоретические идеи

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» базируется на ведущих теоретических идеях:

общепедагогические идеи:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

социальные идеи:

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

Цель и задачи программы - формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в

частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис. В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

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.

При написании программы учтены следующие **принципы:**

- доступности и последовательности;
- научности;
- учёта возрастных особенностей;
- наглядности;
- связи теории с практикой;
- межпредметности;
- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции;
- систематичности и постепенности.

Основные формы и методы

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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности набора

В группы приходят дети, как не имеющие специальных навыков игры в настольный теннис, так и умеющие играть, изъявившие желание заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний. Специального отбора детей не проводится. Набор детей - свободный, без предъявления особых требований к знаниям и умениям детей в области настольного тенниса.

Планируемые результаты

Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

В результате успешного освоения программы обучения игре в настольный теннис дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют обращаться с ракеткой;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю настольного тенниса;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;

- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Учёт знаний обучающихся проводится путём проведения диагностики. Форма учёта знаний может быть следующей:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного, районного и областного масштаба.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Материально-технические условия.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, теннисные столы 6 штук, а также наличие ракеток и пластиковых мячей для настольного тенниса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание	Количество часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	2	Текущий
2	Общая физическая подготовка	12	Текущий
3	Специальная физическая	14	Текущий
4	Техническая подготовка	16	Текущий
5	Тактическая подготовка	6	Текущий
6	Игровая подготовка	16	Текущий
7	Соревнования	4	Годичный
8	Контрольные нормативы	2	Тестирование
	Всего	72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретические сведения:

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом, правила пожарной безопасности, поведение в спортивном зале;
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис.

2. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения. Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два).
- Ходьба, бег и их разновидности. Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег со сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.
- Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов на все группы мышц: плечевого пояса, нижних конечностей, брюшного пресса, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.
- Подвижные игры. Подвижные игры на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости, с перемещениями игроков.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой», бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и наперегонки; короткие рывки на 20—30 м, бег в среднем темпе, чередовать с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу и т.п.

Упражнения для развития ловкости и ориентировки. Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

4. Техническая подготовка.

В настольном теннисе достижение спортивного результата, выигрыш очка, достигается путем многочисленных приемов и действий, объединенных в систему. Эта система приемов и действий рассматривается как техника соревновательной деятельности:

- стойки - исходные положения
- хватки - способы держания ракетки
- передвижения теннисиста
- технические приемы - способ обработки мяча с помощью рациональных действий (жонглирование теннисным мячом, основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу, без вращения - «толчок», с нижним вращением - «подрезка» и др.)

5. Тактика игры.

Тактика - раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивного поединка и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика - это осмысленное использование спортсменом своего технико-тактического арсенала и соревновательное поведение с учетом индивидуальных технико-тактических и психологических особенностей соперника в конкретной игровой ситуации, направленное на достижение поставленной в соревновании цели. Современная тактика располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Тактические действия могут быть атакующими, контратакующими, подготовительными и защитными. Тактику игры можно подразделить на тактику подач, тактику приема и тактику розыгрыша очка.

6. Учебная игра:

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

7. Соревнования.

Правила проведения соревнований. Правила ТБ во время проведения соревнований.

8. Контрольные нормативы.

Контрольно-тестовые испытания.

9. Индивидуальная подготовка

Индивидуальные занятия в летний каникулярный период.

Календарный учебный график (приложение 1), возможны изменения в течении года.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Стол для настольного тенниса - 6 шт.
- Сетки для настольного тенниса - 6 шт.
- Ракетки для настольного тенниса - 12 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Гимнастические скамейки, скакалки.

Оценочные и методические материалы

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

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.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Устав МАОУ СОШ № 57
7. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
9. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
10. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
11. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
12. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
13. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
14. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 200

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол. час.	Дата
1.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом	1	
2.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом	1	
3.	Упражнения «школы мяча»: упр. с мячом для большого тенниса.	1	
4.	Упр. «школы мяча»: упр. с мячом и ракеткой.	1	
5.	Упр. с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, подбивание мяча.	1	
6.	Упр. с мячом и ракеткой: подбивание мяча. П.и. «Зевака», «Куча мала»	1	
7.	ОФП на развитие двигательных качеств.	1	
8.	Специальные упр. с мячом и ракеткой.	1	
9.	Обучение основным стойкам теннисиста.	1	
10.	Упр. с ракеткой и мячом: удары с наброса учителя, подбивание.	1	
11.	Упражнения с мячом и ракеткой.	1	
12.	Ознакомление с ударом «толчок» на полу с наброса учителя. П.И.	1	
13.	Выполнение удара «толчок». Упр. с мячом и ракеткой	1	
14.	Выполнение удара «толчок» в тренировочную стенку.	1	
15.	Эстафеты с мячами и ракетками.	1	
16.	Повторение удара «толчок» в тренировочную стенку и с наброса учителя	1	
17-18	Упражнения для развития двигательной активности. Подвижные игры с мячом и ракеткой.	2	
19	Ознакомление с ударом «срезка слева».	1	
20	Выполнения удара «срезка слева» с наброса учителя.	1	
21	Выполнение ударов «срезкой слева» в стенку и с партнером.	1	
22	Выполнение удара «срезка слева». Обмен ударами в парах.	1	
23	Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах	1	
24	Подвижные игры с мячом и ракеткой.	1	
25	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча»	1	
26	Специально-подводящие упражнения с мячом и ракеткой.	1	
27	Упражнения с м\м, с мячом и ракеткой.	1	
28	Обучение ударам с перемещением. Имитация подхода к удару.	1	
29	Выполнение ударов с перемещениями с партнером.	1	
30	Ознакомление с ударами «срезкой слева» в движении. Имитация удара срезкой слева в движении.	1	
31	Круговая тренировка на развитие двигательной активности.	1	
32	Повторение ударов «срезкой слева» с партнером. П.и. «Рыцарский бой».	1	
33	Ознакомление с ударом «срезка справа». Имитация удара	1	

34-35	Выполнение удара «срезка справа» с наброса учителя	2	
36-37	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку.	2	
38	Ознакомление с ударом «срезка с права» в движении. П.и	1	
39	Обучение ударам «срезка справа» с перемещением вдоль стола.	1	
40	Обучение ударам «срезка справа» с перемещением вперед назад.	1	
41	Закрепление изученного материала в движении.	1	
42	Выполнение ударов срезка на полу с партнером.	1	
43	Ознакомление с Ударами срезкой справа и слева в сочетании.	1	
44	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку.	1	
45	Обмен ударами срезкой справа и слева в сочетании на полу	1	
46	П.и. «Нападающие и защитники».	1	
47	Обмен ударами срезкой справа, слева в сочетании в парах.	1	
48	Беговые и прыжковые упражнения.	1	
49	Упр. на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях упр. на частоту движений ног.	1	
50	Подвижные игры за теннисным столом.	1	
51-52	Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	
53-54	Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов	2	
55-56	Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	2	
57-58	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».	2	
59-60	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	2	
61-62	Обучение простейшему ведению счета.	2	
63-64	Игры на полу со счетом.	2	
65	Игра на счет из одной партии.	1	
66	Игра на счет из трех партий.	1	
67-68	Соревновательные матчи с использованием подсчета очков.	2	
69-70	Соревновательные матчи с использованием подсчета очков.	2	
71	Контрольные нормативы	1	
72	Контрольные нормативы	1	