


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 45»

Принята
педагогическим советом
Протокол от
06.05.22 № 4
Председатель 

Утверждена
Приказом МБОУ г. Мурманска СОШ №45
От 02.06.22 № 116
ДОКУМЕНТОВ
Директор  /Н. И. Задонская/


Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шкуренко
Нелли Робертовна,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № СП 2.4.3648-20;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Устав МБОУ г. Мурманска СОШ №45.

При разработке программы за основу были приняты типовые программы по настольному теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

1.1 Актуальность и новизна

Спортивная игра «Настольный теннис» доступен всем, но в особенности выделяется своей популярностью в детской среде. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом.

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. Занятия позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

1.2 Педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3 Цель программы

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших

выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

1.4 Задачи программы

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (настольный теннис);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз — рука — ракетка, чувство мяча;

•способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать

1.5 Условия реализации программы

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, на расширение кругозора, на формирование межличностных отношений, на мотивацию к познанию и творчеству, на обеспечение эмоционального благополучия ребенка, на профилактику асоциального поведения и целостности образовательной деятельности, на формирование психического и физического здоровья.

Адресат программы. Данная программа разработана для работы с учащимися в возрасте 10-15 лет общеобразовательных классов. Не предусмотрена для работы с детьми с ОВЗ и инвалидами. Для зачисления на программу требуется предоставление медицинской справки.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Обучающимися по данной программе могут являться ученики только МБОУ г. Мурманска СОШ №45

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Условия зачисления: при наличии сертификата дополнительного образования, полученного на бюджетной основе.

Язык обучения: русский.

Форма реализации программы и обучения. Форма реализации программы очная. Образовательная технология с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Форма организации работы (педагогической деятельности): комплексная. Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировочных занятий (основная форма), лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, турниров, 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. Занятия проводятся в спортивном зале.

Уровень сложности. Программа адресована педагогам, обучающим детей, уже имеющих опыт в освоении навыков спортивной направленности. Программа имеет базовый уровень сложности.

1.6 Сроки реализации и режим занятий

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев (1 уч.год)

Начало учебного года – 01 сентября. Окончание учебного года – 31 мая.

Количество учебных часов: 34 часа

Периодичность занятий: 1 час в неделю

Продолжительность занятия: 1 академический час, равный 45 минутам

Время проведения: вторая половина дня

1.7 Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки обучающихся

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований
- знать технические приёмы настольного тенниса
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами и различными приёмами техники настольного тенниса;
- освоят приёмы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.8 Способы определения результативности и формы контроля

При определении результативности учитываются критерии оценки.

К качественным критериям относятся: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри клуба, снижение утомляемости.

К количественным критериям относятся: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При реализации программы используются следующие способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

К формам контроля следует отнести: сдачу контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, выполнение тестовых заданий, мониторинг личностного развития воспитанников, социометрические исследования, зачёты, выполнение нормативов,

анкетирование, наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, результаты соревнований и спортивных праздников.

К формам фиксации результатов относятся: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

2. Учебный план

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
	Итого:	34

Тематическое почасовое планирование

№ урока	Тема урока	Все го	Тео рия	Прак ти ка	Формы контроля/аттестац ии
1	Физическая культура в современном обществе.	1	1	0	тест
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	1	0	опрос
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	1	0	тест
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	1	0	тест
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	0	1	викторина
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват	1	0	1	опрос

	«пером».				
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	0	1	опрос
8	Удары по мячу накатом.	1	0	1	опрос
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	0	1	тест
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	0	1	зачёт
11	Вращение мяча.	1	0	1	зачёт
12	Основные положения теннисиста.	1	0	1	наблюдение
13	Исходные положения, выбор места.	1	0	1	опрос
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	0	1	наблюдение
15	Одношажные и двушажные перемещения.	1	0	1	тест
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	0	1	тест
17	Подачи: короткие и длинные.	1	0	1	опрос
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1	0	1	опрос
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	0	1	тест
20	Тактика одиночных игр	1	0	1	викторина
21	Игра в защите	1	0	1	зачёт
22	Основные тактические комбинации: При своей подаче а) короткая подача; б) длинная подача.	1	0	1	наблюдение
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	0	1	зачёт
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	0	1	тест
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	0	1	наблюдение
26	Упражнения с мячом и	1	0	1	наблюдение

	ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.				
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	0	1	викторина
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	0	1	опрос
29	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	1	0	1	сдача нормативов
30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	0	1	наблюдение
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	0	1	соревнования
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	0	1	турнир
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	0	1	сдача нормативов
34	Соревнования	1	0	1	спортивный праздник

3. Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары:

накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

5. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал общая площадь от 160м², для одного стола площадь – 28 м²
2. Сетки для настольного тенниса-2шт
3. Ракетки теннисные- 4 пары
4. Гимнастические стенки -2 шт
5. Гимнастические скамейки -4 шт
6. Гимнастические маты -3 шт
7. Скакалки -5 шт
8. Мячи набивные (масса 1 кг) -4 шт
9. Мячики теннисные -30 шт
10. Секундомер
11. Рулетка -1 шт
12. Фишки -10 шт

Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально физкультурно-спортивное педагогическое образование. Педагог обязан

владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь продемонстрировать элементы настольного тенниса.

6. Список литературы

Для детей и родителей

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.; изд,- Вече-2002г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...» М., ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры, М., ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Школа игры. - Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин, В.А. Папинин. Настольный теннис:(Азбука спорта). - М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12, М., ФиС,2005г.

Для педагога

1. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 2012.
2. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / сост. серии В.Л. Штейнбах. М., 2005.
3. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд,Советский спорт,-2012г.
4. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;Москва-2012г.
5. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
6. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5шагов.; изд, Спорт-2015г.
7. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
8. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.; изд, Спорт/человек. 2010г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса. - м. АСТ.ВКТ, Астрель, 2013г.
11. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд,Москва. 2017г.