

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сафоновская основная общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области**

<b>Принята</b> на заседании педагогического совета МКОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа» протокол от <u>30.08.2022</u> № <u>240/1</u> Председатель педагогического совета <u>Л.В.Сентищева</u>	<b>Согласована</b> Заместитель директора по УВР <u>В.Е. Воронина</u>  «   »	<b>Утверждена и введена в действие</b> приказом МКОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа» от <u>30.08.2022</u> № <u>1240/1</u> И.о. директора школы <u>Л.В.Сентищева</u>
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
дополнительного образования  
Направленность — физкультурно-спортивная**

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  
(наименование кружка, секции, объединения)

**13-16 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана дополнительная общеразвивающая программа)

**1 год**

(срок реализации дополнительной образовательной программы)

Количество часов — 2 часа в неделю (всего 72 часа)

составитель: учитель физической культуры

(должность автора)

Середенко Валентина Ивановна

(ФИО)

с.Сафоновка 2022 - 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

### 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 подач, 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**ЦЕЛЬ:**

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

**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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 14 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*К концу 1 года обучения учащиеся:*

**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;

**Будут уметь:**

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- 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.

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

## Содержание программы

№ п/п	Название тем			
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1	-	1
2	Общефизическая подготовка	-	3	3
3	Специальная подготовка	6	6	12
4	Техническая подготовка	7	7	14
5	Тактика игры	5	15	20
6	Учебные игры	-	3	22
	Общее количество часов в год	18	54	72

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретические сведения – 1 час

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

### 2. Общефизическая подготовка – 3 часа (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

### 3. Специальная физическая подготовка – 12 часа

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### 4. Техническая подготовка -14 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

### 5. Тактика игры – 20 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

### 6. Учебные игры – 23 часа

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

**Методическое обеспечение образовательной программы**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
<b>1</b>	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
<b>4</b>	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Учебно- тематический план

№ п/п	Название тем			
		теория	практи ка	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1	-	1
2	Общефизическая подготовка	-	3	3
3	Специальная подготовка	6	6	12
4	Техническая подготовка	7	7	14
5	Тактика игры	5	15	20
6	Учебные игры	-	3	22
	Общее количество часов в год	18	54	72



---

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:  
Спортивная площадка 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 3 штуки
- табло для подсчёта очков

Календарно – тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	дата	
			Планир.	Фактич.
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2-6	Состояние и развитие настольного тенниса в России	4		
7-9	Воспитание волевых качеств спортсмена	3		
10-12	Профилактика травм	4		
13-15	Специальные термины	3		
16-17	Основы тактики игры	2		
18-22	Основные технические приемы игры	5		
23-26	Правила игры в настольный теннис	4		
27-28	Упражнения на быстроту и ловкость	2		
29-30	Упражнения на развитие гибкости	2		
31-32	Силовые упражнения	2		
33-34	Упражнения на выносливость	2		
35-36	Упражнения с ракеткой и мячом	2		
37-38	Техника подачи толчком	2		
39-40	Игра толчком справа и слева	2		
41-42	Атакующие удары по диагонали	2		
43-44	Игра в защите	2		
45-46	Тактические схемы	2		
47-48	Тренировочная игра	2		
49-50	Игра в разных направлениях	2		
51-52	Игра в разных направлениях	2		
53-54	Игра на счет разученными ударами	2		
55-56	Игра с коротких и длинных мячей	2		
57-58	Групповые игры	2		
58-59	Отработка ударов накатом	2		
60-61	Отработка ударов накатом	2		
62-63	Отработка ударов срезкой	2		
64-65	Отработка ударов срезкой	2		
66	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1		
67	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1		
68	Тренировочная игра	1		
69-71	Тренировочная игра	3		
72	Сдача нормативов	1		