МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
DN: c=RU, st=Приморский край, street=Красногвардейская 104/6, l=Спасск-Дальний, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ, 1.2.643.100.1=120D313032323530308323036333 8, 1.2.643.100.3=120B30343239353631383036 37, 1.2.643.100.4=120A323531303030373532 39, 1.2.643.3.131.1.1=120C323531303033383236333730, email=spksspassk@gmail.com, givenName=Сергей Александрович, sn=Гриднев, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
Дата: 2022.12.09 17:43:13 +10'00'

Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15
городского округа Спасск-Дальний

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ№ 15
Протокол № 5 от 18.05.2022 г

Утверждена
приказом директора
№ 129-А
от 19.05.2022 г.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Моляренко Дмитрий Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

г. Спасск-Дальний
2022 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта, но то же время технически и физически сложный.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся 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.

Занятие в спортивной секции «Настольный теннис» помогает развивать необходимые качества личности для профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа дает возможность обучающимся познакомиться и попробовать себя в роли тренера или учителя физической культуры.

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **стартовому уровню** обучения.

Отличительные особенности программы в том, что каждый ребенок в возрасте от 10 до 17 лет может прийти и начать обучение игре. Смешанный возраст детей и разный уровень подготовки помогает быстрей научиться играть. В основе программы лежит индивидуальный подход к каждому занимающемуся, предусмотрена расстановка детей за столом по принципу: сильный – сильным, слабый – слабым и чередование сильный – слабый игроки. Дети сами могут выбирать себе партнера для занятия: это помогает снять эмоциональное напряжение, которое они получают во время учебных занятий.

Адресат программы.

-Программа предназначена для мальчиков и девочек с 10 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом, учащихся МБОУ СОШ №15.

-Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на стартовом уровне. Наполняемость в группе от 10 до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий – 1 раз в неделю, 68 часов в год. Продолжительность занятий 2 часа.

Срок реализации программы - 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Обучение Учащихся МБОУ СОШ №15 игре настольный теннис на начальном уровне.

Задачи программы:

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, ответственность.

2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

3. Способствовать формированию привычки здорового образа жизни по средствам занятий физической культурой и спортом.

4. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы.

Развивающие

1. Развивать координацию движений, быстроту реакции и основные физические качества: ловкость, силу.

2. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис.
3. Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Обучающие

1. Обучить применять технические действия в игре настольный теннис.
2. Обучить контролировать свою физическую нагрузку с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
3. Обучить учащихся технике и тактике игры настольный теннис;
4. Сформировать умения составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие физических качеств: быстроты, ловкости.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.	
1.	**Знания о настольном теннисе**	**4**	**4**	**0**	
1.1.	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России	1	1	0	Опрос
1.2.	Гигиена, закаливание , режим и питание спортсменов	1	1	0	Викторина
1.3.	Правила игры в настольный теннис	1	1	0	Зачет
1.4.	Правила соревнований по настольному теннису	1	1	0	Опрос
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**20**	**0**	**20**	
2.1.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Мониторинг
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Тестирование
3.	**Техника и тактика игры**	**46**	**4**	**41**	
3.1.	Техническая подготовка	36	2	34	Тестирование, соревнова

					ния
3.2.	Тактическая подготовка	8	2	7	Тестирование, соревнования
Итого:		**68**	**8**	**60**	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знания о игре настольный теннис

1.1. Тема: Развитие настольного тенниса в России

Теория. История возникновения, развития и характерные особенности игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

1.2. Тема: Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

1.2. Тема: Правила игры в настольный теннис

Теория. Правила игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Влияние правил игры на её развитие.

1.3. Тема: Организация и проведение соревнований

Теория. Оборудование места соревнований, протоколы, инвентарь для судейства игры настольный теннис.

2. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения, бег на разные дистанции, метания разных мячей, прыжки и прыжковые упражнения, подвижные игры.

2.2. Тема: Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития прыжковой ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

3. Раздел: Техника и тактика игры

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Техника хвата теннисной ракетки, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча.

Практика. Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста. Стойка теннисиста. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученый удар).

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Парные игры.

Практика. Подачи мяча в нападении. Прием подач ударом.
Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Подачи (атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать). Прием подач ударом (атакующим, подготовительным, защитным). Учебная игра.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

Самостоятельность, ответственность.

Коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность.

Привычка здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

У учащихся будет:

Развита координация движений, быстрота реакции и основные физические качества: ловкость, сила.

Развиты двигательные способности посредством игры в теннис.

Сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные результаты:

Учащиеся будут:

Применять технические действия в игре настольный теннис.

Контролировать свою физическую нагрузку с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Уметь играть в настольный теннис.

Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие физических качеств: силы, ловкости.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

набивные мячи

перекладины для подтягивания

скакалки для прыжков

секундомер

гимнастические скамейки

теннисные столы - 7

сетки для настольного тенниса – 7

гимнастические маты

волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Теоретические материалы - разработки:

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении соревнований по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений

Видеозаписи тренировок ведущих спортсменов.

Видеозаписи соревнований.

Видеозаписи выступлений учащихся.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговую оценку результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие после первого полугодия - по

общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по настольному теннису.

Итоговая оценка проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП) и участия в соревнованиях.

Форма контроля:

- участие в школьных, отборочных соревнованиях по возрастным группам: 5-6класс, 7-8класс, 9-10 класс, а также лично-командные первенства.
- городские соревнования среди школьных спортивных клубов, а также городские соревнования, согласно положений и годового плана спортивно-массовой работы в городе, (декабрь, февраль, март).
- участие в этапах Президентские спортивные игры школьников 2022-2023 учебного года, на основании положений о проведении соревнований.

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по общей физической подготовке

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90	95-100	100-110	115-120
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по специальной физической подготовке

		СФП

возраст	уровень	Бег 10 м *(сек)*		Метание мяча для настольного тенниса *(м)*		Прыжки через скакалку за 30 сек *(кол-во)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	*Высокий*	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Средний	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	Низкий	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
11	*Высокий*	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
12	*Высокий*	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	Средний	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	Низкий	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
13	*Высокий*	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	Средний	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	Низкий	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
14	*Высокий*	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	*Высокий*	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	*Высокий*	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	Средний	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	Низкий	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	*Высокий*	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	Средний	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	Низкий	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ТТП					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек *(кол-во раз)*		**Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач**		**Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога** *(общее кол-во отбитых ударов)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	*Высокий*	5		5		5	
	Средний	4		4		4	
	Низкий	3		3		3	
11	*Высокий*	6		5		6	
	Средний	5		4		5	
	Низкий	4		3		4	
12	*Высокий*	7		6		7	
	Средний	6		5		6	

	Низкий	5	4	5
13	*Высокий* *Средний* *Низкий*	8 7 6	6 5 4	8 7 6
14	*Высокий* *Средний* *Низкий*	9 8 7	7 6 5	8 7 6
15	*Высокий* *Средний* *Низкий*	10 9 8	8 7 6	9 8 7
16	*Высокий* *Средний* *Низкий*	11 10 9	9 8 7	9 8 7
17	*Высокий* *Средний* *Низкий*	12 11 10	10 9 8	10 9 8

2.3. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Знания о игре настольный теннис	Беседа, презентация, игровая.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов	Литература, инструкции по ТБ, правила судейства в настольном теннисе, видеоматериалы	Компьютер, проектор.	Опрос, зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная, игровая. Соревнования.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный.	Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Тесты физической подготовленности по ОФП.	Набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки, секундомер, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, мячи волейбольные, мячи футбольные,	Тестирование

				мячи баскетбольные	
Техника и тактика игры	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная, игровая. Соревнования.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный.	Картотека упражнений по настольному теннису (карточки). Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе. Видеозаписи выступлений учащихся.Видеозаписи тренировок ведущих спортсменов. Видеозаписи соревнований. Регламент проведения соревнований по настольному теннису различных уровней.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, теннисные ракетки и мячи.	Соревнования

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2022-31.12.2022
	2 полугодие	10.01.2023-31.05.2023

Возраст детей, лет	10-17
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	68

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	дата
1.	Беседа «Правила для пешеходов» Викторина «Действия населения во время пожара»	Сентябрь
2	Викторина «Личная гигиена спортсмена» Беседа «Профилактика лесных пожаров»	Октябрь
3.	Беседа: «Режим дня для спортсмена» Просмотр видео «Здоровый образ жизни»	Ноябрь
4.	Беседа «Правила передвижения в зимний период » Беседа «Правила поведения в общественном месте»	Декабрь
5.	Беседа «Антитеррор. Правила поведения» Беседа «Стресс факторы и стресс реакции»	Январь
6.	Беседа «Спорт и патриотизм» Беседа «Человек – звучит гордо»	Февраль
7.	Беседа: «Спортивное питание» Просмотр видео «Безопасный интернет»	Март
8.	Беседа «Внимание клещ!» Викторина «Космос и космонавтика»	Апрель
9.	Викторина «Развитие спорта в годы Великой Отечественной Войны» Просмотр видео «Правила поведения на воде»	Май

Список использованной литературы

Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе:Методическое пособие. Москва: Информпечать, 2017

Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие. Электронная книга, 2018

Жданов В.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов: учебное пособие. Москва: Спорт, 2015

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014