Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра Алексеевича»
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, **E-mail: erzovka_sosh@mail.ru**
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

Принята на заседании
педагогического совета
«28» 05 2021г.
Протокол № 7

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ерзовская СШ имени
Героя Советского Союза Гончарова П.А.»
Мединцов В.В.
«28» 05 2021г.
Приказ № 120-ОД от 28.05 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Вовк Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования

2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями, указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от29.12.2012г.№ 273_ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ№ 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р (далее - Концепция).
- Приказ Министерства просвещения РФ от09.11.2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от04.07 2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций по дополнительному образованию детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительного образования (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11 2015г.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

В программе представлены упражнения для развития школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определенно исходя из содержания федеральной программы по настольному теннису.

По форме организации – **групповая.**

По времени реализации - **1 год.**

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа составлена на основе материала, который используют спортивные кружки и школы, дополняя его с учётом интересов детей к настольному теннису, который пользуется популярностью в повседневной жизни.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до тринадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Настольный теннис очень распространенный олимпийский вид спорта, который помогает развивать разносторонность детей. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Адресат программы
Данная программа ориентирована на обучение детей 11-13 лет. Количество обучающихся в группе - 15 человек.
Занятия проводятся - 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.
Объём и срок реализации программы
Программа рассчитана на 12 месяцев и содержит - 48 часов.

Формы обучения: очно-заочная.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

Задачи:
Личностные:
– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.

Предметные:
– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, в частности, в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
- участие в соревнованиях по настольному теннису различного уровня
Метапредметные:
– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Учебный план:

№ п/п	Название раздела тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	**Раздел I. Теоретическая подготовка**	**2**	**2**	**-**	
1	Вводная диагностика. Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	-	**Беседа**
2	История настольного тенниса.	1	1		**Беседа**

	Отборочное тестирование				**тестирование**
3-4	**Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка.**	**8**	**2**	**12**	
3	ОФП	4	-	4	Тренировка общей физической подготовки
4	СФП	4	-	4	Тренировка специальной физической подготовки
5-10	**Раздел III. Техническая подготовка**	**16**	**2**	**14**	
5	Обучение технике хвата ракетки	1	-	1	Показ, отработка
6	Обучение движениям у стола	2	-	2	Игровые элементы
7	Отработка различных видов подач	2	-	2	Игровые элементы
8	Отработка удара с права	5	1	4	Игровые задания
9	Отработка удара с лева	5	1	4	Игровые задания
10	Отработка резанных ударов	1		1	Отработка движений
11-12	**Раздел IV. Тактическая подготовка**	**4**	**-**	**4**	
11	Тактика игры в защите	2	-	2	Круговая тренировка
12	Тактика игры в нападении	2	-	2	Круговая тренировка
13-15	**Раздел V. Игровая практика**	**8**	**1**	**7**	
13	Игра по упрощенным правилам	2	-	2	Соревновательный элемент
14	Игра по полным правилам 1 на 1	5	1	4	Соревновательный элемент
15	Игра по полным правилам 2 на 2	1	-	1	Соревновательный элемент
16-17	**Раздел VI. Соревновательная практика**	**9**	**-**	**9**	
16	Внутренние соревнования	6	-	6	Учётная
17	Выездные соревнования	3	-	3	Контрольная
19	**Раздел VII. Контрольные и переводные нормативы. Награждение**	**1**	**-**	**1**	
19	Контрольные тесты. Награждение	1	-	1	Переводная

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 2 часа (ознакомление с видом спорта и техникой безопасности на занятиях)

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Настольный теннис: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды игры, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Общефизическая подготовка – 5 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 6 часов
- 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 - 12 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»)
- 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;

Совершенствовать подачи:
- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

- 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;

5. Тактика игры – 8 часов
- 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.

6. Учебная игра – 15 часов

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

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
– получить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса;
– обучиться знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- принять участие во внутренних и выездных соревнованиях по настольному теннису.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обеспечение программы методической продукцией

Теоретические материалы - разработки:
- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:
- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека 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.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал
- спортивный инвентарь и оборудование:
- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Кадровое обеспечение: Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

В процессе обучения по программе отслеживаются три вида результатов:

– *текущий* (оценивается уровень знаний);

–*промежуточный* (проверяется уровень освоения учащимися программы за полугодие);

–*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный период).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через:

– выполнение нормативов, согласно возрастным особенностям;

– применение приобретённых знаний на практике;

– показ навыков коллективного взаимодействия, при проведении соревнований, выступлений и турниров.

Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: тестирование, внутренние соревнования, выездные соревнования.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания работы по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (11-13 лет)	01.09.2021	25.08.2022	48	48	1 раз в неделю по 1 часу

Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных выездных соревнований.

Список литературы

1.Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, **2016**. - 256 с.

2. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, **2010**. - **768** с.

3.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение»,2000.

3. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, **2015**. - 160 с.

4. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 144 с.

5. Новиков, А. Б. Большой шлем, или Четыре теннисных туза / А.Б. Новиков, В.В. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 224 с.

6. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 136 с.

7. Фоменко, Борис Российский теннис. Энциклопедия / Борис Фоменко. - М.: ИЭТП, **2013**. - 450 с.

8. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова. - М.: Питер, 2013. - **168** с.