

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

| | |
|---|---|
| Утверждена на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с. Хрущёвка Протокол №1 от 28 августа 2023 г | Утверждаю Директор МБОУ СОШ с. Хрущевка Попова Л.И. Приказ № 129-У от 28 августа 2023 г. |
|---|---|



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы – 1 год
Программа рассчитана на детей и подростков 12-14 лет
Автор: Хавлин Алексей Викторович
педагог дополнительного образования

с. Хрущёвка
2023 г.

Содержание

| | Страницы |
|--|----------|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| Пояснительная записка | 4 |
| Цель и задачи | 5 |
| Планируемые результаты | 6 |
| Содержание программы | 7 |
| 2. Организационно-педагогические условия реализации программы | |
| Учебный план | 9 |
| Календарный учебный график | 10 |
| Формы аттестации | 11 |
| Оценочные материалы | 11 |
| Материально-техническое и информационное обеспечение программы | 11 |
| Кадровое и методическое обеспечение программы | 12 |
| Список литературы | 12 |
| Рабочая программа | 13 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.

Программа направлена на обеспечение органичного единства обучения и творчества детей. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 26.12.2012г.;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

В процессе обучения дети приобретают знания о истории развития настольного тенниса, и его роли в современном обществе, оправилах соревнований, о структуре рациональных движений в технических и тактических приёмах для успешного участия в игре.

По содержанию занятия делятся на два курса «Теоретические основы игры настольный теннис» и «Практические навыки и умения».

Программа включает в себя использование спортивного инвентаря, работу над развитием реакции, игры – занятия, развивающие быстроту, использование методических пособий.

Направленность программы

Программа направлена на:

- 1 создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- 2 формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;
- 3 организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- 4 выявление одаренных детей.

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 подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой, естественно, подготовленностью самого учителя. 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 обучающихся: 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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных видах деятельности, учитывает меняющиеся интересы и потребности современных детей.

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

Цель и задачи программы

Цель Программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- ознакомление с видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор.

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Адресат программы

Срок реализации программы – 39 часов в год, 1 учебное занятие в неделю, 1 года обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков 12-14 лет.

Форма обучения – очная.

Формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Численность объединения - 25 человек.

Планируемые результаты освоения программы

Курс «Теоретические основы игры настольный теннис».

Ученик должен знать:

- значение физической культуры 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.

Ученик должен уметь:

- считать пульс;
- контролировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями;
- оказывать первую помощь при травмах;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Курс «Практические навыки и умения».

Ученик должен знать:

- правила поведения во время соревнований;
- нормы поведения в коллективе;
- правила безопасности игры в настольный теннис;
- как поддержать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, жесты судей;
- терминологию баскетбола.

Ученик должен уметь:

- выполнять основные приемы передвижений в игре;

- выполнять удары по мячу накатом, удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезку;
- играть в ближней и дальней зонах;
- выполнять вращение мяча;
- подачи: короткие и длинные, справа и слева.

Содержание программы.

«Теоретические основы игры настольный теннис» - 6 часов.

Инструктаж по ТБ при занятиях настольным теннисом.

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 по настольному теннису.

Практические навыки и умения – 33 часов.

Выбор ракетки и способы держания.

Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом слева.

Удары по мячу накатом справа.

Удар по мячу с полулета, удар подрезкой.

Подрезка, срезка, толчок.

Игра в дальней зоне.

Игра в ближней и дальней зонах.

Вращение мяча.

Основные положения теннисиста.

Исходные положения, выбор места.

Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Одношажные перемещения.

Двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подачи короткие

Подачи длинные

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 и в нападении.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче:

- а) короткая подача;
- б) длинная подача.

Основные тактические комбинации

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. (имитационные упражнения) и в игре.

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

Атакующие удары

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации.

Контрольное тестирование. Турнир по настольному теннису

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Учебный план

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом. Учебный план рассчитан на 39 недель в учебном году.

| № раздела и темы | Наименование курса | Кол-во учебных часов | Форма промежуточной аттестации |
|------------------|--|----------------------|---|
| 1 | Теоретические основы игры настольный теннис. | 6 | Тестирование |
| 2 | Практические навыки и умения | 33 | Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий. Тестирование. |
| | ИТОГО: | 39 | |

Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным [законом](#) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Положением об организации образовательной деятельности в творческих объединениях Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области», Уставом Центра.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБОУ СОШ с. Хрущевка в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в МБОУ СОШ с. Хрущевка

Начало учебного года – 01.09.2022 года

Окончание учебного года – 31.05.2023 года.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 1 час в неделю (39 часов в год)

Продолжительность занятий. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Хрущевка в свободное от занятий время.

| № п/п | Наименование программы | Начало учебного года | Окончание учебного года | Кол-во учебных недель | Кол-во занятий в год | Продолжительность одного занятия |
|-------|---|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|
| 1 | Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (12 – 14 лет) | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 39 | 39 | 40 мин |

Принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Количество детей в группе - не более 20 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий - индивидуально - групповая.

Объем недельной нагрузки - 1 час в неделю.

Формы аттестации

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения контрольных упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:
 по курсу «Теоретические основы игры настольный теннис.» - тестирования.
 по курсу «Практические навыки и умения» - тестирования, соревнования.
 Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

Оценочный материал

Уровень физической подготовленности для учащихся 12 – 14 лет

| Контрольные упражнения | Год обучения, нормативы |
|---|-------------------------|
| | 1 |
| 6 минутный бег(м) | 1100-1200 |
| Бег 30 м | 5,6-5,2 |
| Бег 3 x 10 м | 9,0-8,6 |
| Прыжки в длину с места | 170-190 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 5-6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 |

Материально-техническое обеспечение

- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- шарик теннисный
- ракетки теннисные
- сетки теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Кадровое обеспечение программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование и квалификацию.

Средства обучения

Характеристика помещения для занятий по программе

Помещение (спортивный зал)

Помещение должно быть хорошо освещенным, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Литература.

Литература для тренера:

- 1 Амелин А.Н. Современный настольный теннис, ФиС, 2011
- 2 Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта), ФиС, 2008
- 3 Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса, ФиС, 2007
- 4 Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра, ФиС, 2005
- 5 Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех), ФиС, 2021
- 6 Правила настольного тенниса. М., 2021

Литература для учащихся и родителей:

- 1 Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис, Советский спорт, 1989

Интернет- ресурсы

- 1 . <http://igra-naroda.ru>
- 2 . <http://www.pravilaigr.ru>
- 3 . <http://azbuka-igr.ru>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Составил: Хавлин Алексей Викторович
педагог дополнительного образования

с. Хрущёвка

2023 г.

1. Планируемые результаты программы.

Ученик должен знать:

- значение физической культуры 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.

Ученик должен уметь:

- считать пульс;
- контролировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями;
- оказывать первую помощь при травмах;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

2. Содержание программы

Теоретические основы игры настольный теннис – 6 часов

Инструктаж по ТБ при занятиях настольным теннисом.

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 по настольному теннису.

Практические навыки и умения – 33 часа

Выбор ракетки и способы держания.

Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом слева.

Удары по мячу накатом справа.

Удар по мячу с полулета, удар подрезкой.

Подрезка, срезка, толчок.

Игра в дальней зоне.

Игра в ближней и дальней зонах.

Вращение мяча.

Основные положения теннисиста.

Исходные положения, выбор места.
 Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
 Одношажные перемещения.
 Двухшажные перемещения.
 Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
 Подачи короткие
 Подачи длинные
 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 и в нападении.
 Основные тактические комбинации.
 При своей подаче:
 а) короткая подача;
 б) длинная подача.
 Основные тактические комбинации
 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. (имитационные упражнения) и в игре.
 Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
 Атакующие удары
 Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
 Игра у стола. Игровые комбинации.
 Контрольное тестирование. Турнир по настольному теннису

Оценочный материал:

- тестирование по курсу «Теоретическая основа игры в настольный теннис».

3. Календарно-тематический план (теория)

| № п/п | Название темы | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|--|---------------|---------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ при занятиях настольным теннисом. | 05.09 | |
| 2. | Физическая культура в современном обществе. | 12.09 | |
| 3. | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | 19.09 | |
| 4. | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. | 26.09 | |
| 5. | Правила безопасности игры. | 03.10 | |
| 6. | Правила соревнований по настольному теннису. | 10.10 | |

Календарно-тематический план (практика)

| № урока | Тема урока | Дата | |
|------------|---|-------|------|
| | | План | факт |
| 1 | Выбор ракетки и способы держания. | 17.10 | |
| 2 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | 24.10 | |
| 3 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | 31.10 | |
| 4 | Удары по мячу накатом слева. | 07.11 | |
| 5 | Удары по мячу накатом справа. | 14.11 | |
| 6 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой. | 21.11 | |
| 7 | Подрезка, срезка, толчок. | 28.11 | |
| 8 | Игра в дальней зоне. | 05.12 | |
| 9 | Игра в ближней и дальней зонах. | 12.12 | |
| 10 | Вращение мяча. | 19.12 | |
| 11 | Основные положения теннисиста. | 26.12 | |
| 12 | Исходные положения, выбор места. | 02.01 | |
| 13 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 09.01 | |
| 14 | Одношажные перемещения. | 16.01 | |
| 15 | Двухшажные перемещения. | 23.01 | |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | 30.01 | |
| 17 | Подачи короткие | 06.02 | |
| 18 | Подачи длинные | 13.02 | |
| 19 | Подачи: короткие и длинные. | 20.02 | |
| 20 | Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). | 27.02 | |
| 21 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 05.03 | |
| 22 | Тактика одиночных игр. Игра в защите и в нападении. | 12.03 | |
| 23 | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. | 19.03 | |
| 24 | Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | 26.03 | |
| 25 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 02.04 | |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 26 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 09.04 | |
| 27 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | 16.04 | |
| 28 | Тренировка двигательных реакций. (имитационные упражнения) и в игре. | 23.04 | |
| 29 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | 30.04 | |
| 30 | Атакующие удары | 07.05 | |
| 31 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 14.05 | |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 21.05 | |
| 33 | Контрольное тестирование. Турнир по настольному теннису | 28.05 | |