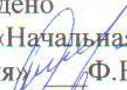
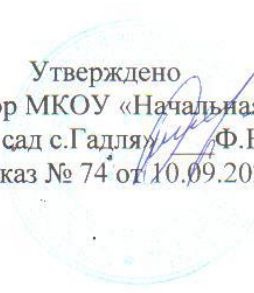


Комитет образования МО «Ольский городской округ»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад с. Гадля»

Принято
Педагогическим советом
(Протокол № 1 от 27.08.2021 г.)

Утверждено
Директор МКОУ «Начальная школа-
детский сад с.Гадля»  Ф.В.Ончукова
(приказ № 74 от 10.09.2021 г.)



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

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Капроска Екатерина
Михайловна, педагог
дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2.Планируемые результаты.....	5
3.Учебный план.....	7
4.Содержание.....	9
5.Календарный учебный график	13
6.Методические и оценочные материалы.....	14
7.Информационные источники.....	20

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **физкультурно-спортивной направленности**, базового уровня. Программа рассчитана на три года обучения.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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.

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

подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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

Адресат. Данная программа «Настольный теннис» предназначена для учащихся 7-11 лет (мальчиков и девочек), которые принимаются без специального отбора, но при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная

Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

Общий объем программы – 216 часов

Срок реализации – 3 года

Режим занятий- 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

Целью данной программы является развитие физических качеств, оздоровление и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15.

2.Планируемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

владеть основами судейства в настольном теннисе

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освою накат справа и слева по диагонали;
- освою накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освою накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия (УТЗ – учебно-тренировочное занятие), на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го

года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

3. Учебный план

1-ый год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	опроса
2	<u>Техника:</u> <u>совершенствование</u> <u>передвижения и</u> <u>координации</u>	16	6	10	УТЗ*
3	Тактика: отработка техничко-тактической комбинации	14	4	10	УТЗ*
4	Индивидуальная подготовка	9	2	7	сдача нормативов
5	Игры на счет	15	2	13	игра
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	8	3	5	УТЗ*
7	Контроль нормативов физического развития	6	1	5	сдача нормативов
8	Промежуточная аттестация	2	0	2	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
	ИТОГО	72	18	54	

2-ой год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	опрос
2	Тактическая подготовка	16	3	13	УТЗ*
3	Техническая подготовка	16	4	12	УТЗ*

4	Игровая подготовка	11	3	8	игра
5	Упражнения по элементам (тренинг)	14	3	11	УТЗ*
6	Индивидуальная работа	11	3	8	сдача нормативов
7	Промежуточная аттестация	2	0	2	Итоговый: соревнования между воспитанниками
	ИТОГО	72	16	56	

3-ий год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	опрос
2	Тактическая подготовка	14	4	10	УТЗ
3	Техническая подготовка	15	4	11	УТЗ*
4	Игровая подготовка	11	3	8	игра
5	Упражнения по элементам (тренинг)	12	3	9	УТЗ*
6	Индивидуальная работа	16	3	13	Сдача нормативов
7	Промежуточная аттестация	2	0	2	Итоговый: в форме участия в школьных и районных соревнованиях
	ИТОГО	72	17	55	

* УТЗ –учебно-тренировочное занятие, на котором проводится наблюдение за игрой детей

4.Содержание программы 1 год обучения.

1.Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности

Теоретический компонент: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2.Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

3.Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

4.Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

5.Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

6.Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

7.Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание программы 2 год обучения.

1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности

Теоретический компонент: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

3. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

4. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

6. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

Содержание программы 3 год обучения.

1. Техника безопасности

Теоретический компонент: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёмов.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

3. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

4. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год обучения	14.09.	24.05.	36	72	2 раза в неделю по 1 учебном у часу (45 мин)
2 год обучения	02.09.	24.05.	36	72	2 раза в неделю по 1 учебном у часу (45 мин)
3 год обучения	02.09.	24.05.	36	72	2 раза в неделю по 1 учебном учасу (45 мин)

6.Методические и оценочные материалы

6.1. Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/ п	Разделы и темы	Форм ы занят ия	Приемы и методы организа ции занятий	Методичес кий и дидактиче ский материал	Техническо е оснащение
1.	Техника безопасности	Беседа , показ	Словесный , наглядный	Инструкции	
2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Бесед а, расска з, показ.	Словесны й, наглядны й.	Литература , фотоматер иал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса,мячи для настольного тенниса.
3	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Бесед а, расска з, показ.	Словесны й, наглядны й.	Литература , фотоматер иал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса,мячи для настольного тенниса.

4	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Игры на асчёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
7	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Методическое обеспечение,**2 год обучения**

№ п/п	Разделы темы	Формы занятия	Приемы и методы организа ции занятий	Методичес кий и дидактичес кий материал	Техническое оснащение
1	Техника безопасности	Беседа, показ	Словесный, наглядный	Инструкции	
2	Тактичес-кая подготов ка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесны й, наглядный.	Литература, фотоматери ал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесны й, наглядный.	Литература, фотоматери ал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

4	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Упражнения по элементу м. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы темы	Формы занятия	Приемы и методы организа- ции занятий	Методичес- кий и дидактичес- кий материал	Техническо оснащение
1	Техника безопасности	Беседа, показ	Словесный, наглядный	Инструкции	
2	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесны й, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные столы, сетки настольного ракетки мячи для настольного тенниса.
3	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесны й, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные сетки для настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесны й, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные сетки для настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

5	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	теннисные сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса.
6	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса.

6.2.Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спаррингалучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;

-Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

6.3. Материально-техническое обеспечение

1. Мячи для тенниса – 30;
2. Скакалки для прыжков на каждого учащегося – 15;
3. Ракетки – 7 пар;
4. Гимнастические скамейки – 2;
5. Теннисные столы – 1;
6. Сетки для настольного тенниса – 3;
7. Корзина для мячей – 1 штука.

6.4.Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог дополнительного образования

7. Информационные источники

Для учащихся:

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – Дивизион, 2015.
2. Линецкая Е. Путь к теннисному Олимпу, ред. Р.Орлов. – М.: Спорт, 2017.
3. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

Для педагога:

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.:Дивизион, 2015
2. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. –М.: Спорт, 2015.
3. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.:Спорт, 2017.
4. Правила вида спорта "Настольный теннис". Утверждены приказом Министерстваспорта РФ от 19.12.2017 г. под ред. С. Судакова. – Русский шахматный дом, 2019.
5. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Учебноепособие. Ред. Прокопьева Т. - М.: Спорт, 2016.
6. www.ttlife.ru– сайт федерации настольного тенниса СПб;
7. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
8. www.ttsport.ru – мир настольного тенниса;
9. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.