

Приложение №3
к Учебному плану МАОУ СОШ №13
по реализации ОПДО «ДООП педагогов»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №13

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6,5 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработана
Зоным Александром Станиславовичем

г. Серов

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-п), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ №13.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа 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.

Уровень реализации программы «Базовый».

Актуальность 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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности 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, учебноматериальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

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

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса.

Программа «Настольный теннис» адресована на детей 6,5-14 лет (1 возрастная группа – 6,5-7 лет; 2 группа – 8-10 лет, 3 группа 11-18 лет). Срок освоения 3 года.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предполагает проведение групповых занятий с постоянным составом. Наполняемость групп составляет: 12 человек.

Занятия проводятся в 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40 минут) с перерывом 10 минут.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: индивидуально - групповая, групповая.

Подведение итогов реализации программы: повседневное систематическое наблюдение; спортивные конкурсы и соревнования, праздники; участие в товарищеских встречах.

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

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	02.09.2023г.	28.05.2024г.	35	210	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	02.09.2022г.	28.05.2024г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	02.09.2021	28.05.2024г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие

- 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.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов 1 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1	Организационное и вводное занятие	2	2	-	беседа
2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований	8	6	2	судейство
4	Спорт и здоровье. Личная гигиена.	2	2	-	беседа
5	Специальная и общефизическая подготовка	42	2	40	тестирование, сдача нормативов
6	Техническая подготовка	66	8	58	тестирование, игровая практика
7	Тактика и тактическая подготовка	12	4	8	беседа, опрос, соревнования, игровая практика
8	История и современное развитие настольного тенниса	6	6	-	беседа, опрос
9	Игра – на счет	56	2	54	соревнования
10	Соревнования	14	2	12	рейтинг, результат
11	Итоговое занятие	2	2	-	беседа
Итого		210	38	178	

Содержание учебного плана

1. Организационное и вводное занятие

Теория: Знакомство с учащимися. Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий.

2. Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3. Правила соревнований

Теория: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях.

Судейская терминология

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях.

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни. Значение занятий физкультуры и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

5. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования. Изменения правил и совершенствование правил игры. Инвентарь.

6. Специальная и физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7. Техническая подготовка

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

9. Игра на счет

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

10. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции **11. Итоговое занятие**

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

**Учебно-тематический план
2-го года обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов 2 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практи ка	
1	Организационное и вводное занятие	2	2	-	беседа
2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований	8	6	2	судейство
4	Спорт и здоровье. Личная гигиена.	2	2	-	беседа
5	Специальная и общефизическая подготовка	42	2	40	тестирование, сдача нормативов
6	Техническая подготовка	66	8	58	тестирование, игровая практика
7	Тактика и тактическая подготовка	12	4	8	беседа, опрос, соревнования, игровая практика
8	История и современное развитие настольного тенниса	6	6	-	беседа, опрос
9	Игра – на счет	60	2	58	соревнования
10	Соревнования	14	2	12	рейтинг, результат
11	Итоговое занятие	2	2	-	беседа
Итого		216	38	178	

Содержание учебного плана

1. Организационное и вводное занятие

Теория: Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий. Календарь соревнований. Разрядные требования.

2. Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3. Правила соревнований

Теория: Положение о соревнованиях. Игровые таблицы и запись результатов.

Судейская терминология. Виды соревнований.

Практика: Судейство на соревнованиях.

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни.

Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Первая помощь при повреждениях и травмах.

5. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг. Возрастные категории. Инвентарь и уход за ним.

6. Специальная и общефизическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Роль разминки в профилактике травматизма.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7. Техническая подготовка

Теория: Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов и простых игровых связок, игра на счет.

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры и их особенности. Зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. Роль подачи в выборе тактики игры. Визуальный анализ технического и тактического арсенала соперника.

Практика: Отработка сложных подач по направлению, стабильное выполнение защитных и атакующих ударов и многоходовых игровых связок.

9. Игра на счет

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками, в том числе с гандикапом и с одним подающим.

10. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

11. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

**Учебно-тематический план
3-го года обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов 2 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практи ка	
1	Организационное и вводное занятие	2	2	-	беседа
2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований	8	6	2	судейство
4	Спорт и здоровье. Личная гигиена.	2	2	-	беседа
5	Специальная и общефизическая подготовка	42	2	40	тестирование, сдача нормативов
6	Техническая подготовка	66	8	58	тестирование, игровая практика
7	Тактика и тактическая подготовка	12	4	8	беседа, опрос, соревнования, игровая практика
8	История и современное развитие настольного тенниса	6	6	-	беседа, опрос
9	Игра – на счет	60	2	58	соревнования
10	Соревнования	14	2	12	рейтинг, результат
11	Итоговое занятие	2	2	-	беседа
Итого		216	38	178	

Содержание учебного плана

1. Организационное и вводное занятие

Теория: Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий. Календарь соревнований. Разрядные требования.

2. Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3. Правила соревнований

Теория: Положение о соревнованиях. Игровые таблицы и запись результатов.

Судейская терминология. Виды соревнований.

Практика: Судейство на соревнованиях.

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни.

Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Первая помощь при повреждениях и травмах.

5. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг. Возрастные категории. Инвентарь и уход за ним.

6. Специальная и общефизическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Роль разминки в профилактике травматизма.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7. Техническая подготовка

Теория: Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов и простых игровых связок, игра на счет.

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры и их особенности. Зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. Роль подачи в выборе тактики игры. Визуальный анализ технического и тактического арсенала соперника.

Практика: Отработка сложных подач по направлению, стабильное выполнение защитных и атакующих ударов и многоходовых игровых связок.

9. Игра на счет

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками, в том числе с гандикапом и с одним подающим.

10. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

11. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

1.4. Планируемые результаты программы

Первый год обучения

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Будут уметь:

- проявлять устойчивый интерес к занятиям спортом;
- применять двигательные умения и навыки;
- освоят техники настольного тенниса;
- всесторонне гармонично развивать физические качества;
- принимать участие в соревнованиях.

Второй год обучения

Будут знать:

- правила игры в настольный теннис;
- правила судейства и оформления документов на соревнованиях.

Будут уметь:

- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

За 2 года обучения 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.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами;
- хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин», «толчок», «подрезка», подача: «мятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

Третий год обучения

Будут знать:

- правила игры в настольный теннис;
- правила судейства и оформления документов на соревнованиях.

Будут уметь:

- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезы справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

За 3 года обучения 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.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами;
- хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин», «толчок», «подрезка», подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, установка для тренировки «пушка», маты гимнастические, скакалки спортивные.

Информационное обеспечение – видео и фото - ресурсы для разбора турниров по Настольному теннису.

Кадровое обеспечение - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методическое обеспечение – плакат «Основные удары в настольном теннисе», плакат «Поддачи в настольном теннисе», плакат «Правила игры в настольном теннисе».

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды контроля и сроки проведения:

Входящий контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 к ОПДО МАОУ СОШ №13 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Список литературы

Для педагога, учащихся (родителей):

1. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд, Москва. 2017г.
3. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2018г.
4. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2018г.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL
2. <http://www.rttf.ru/>
3. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
4. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
5. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
6. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>