


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76 имени Д.Е. Васильева»
городского округа «Город Лесной» Свердловской области

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 30.08.2023 № 11

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАОУ СОШ № 76

 О.С. Семяшкина
приказ МАОУ СОШ № 76 от 01.09.2023 № 319-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 30 недель

Автор-составитель: Топорков Николай Владимирович,
учитель физической культуры

г. Лесной
2023 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» Школьного спортивного клуба МАОУ СОШ № 76 составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», частью 3 статьи 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 «329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минобрнауки Российской Федерации от 13.09.2013 № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования». Рабочая программа дополнительного образования «Настольный теннис» составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских учреждений.

При разработке программы учитывалось, что в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности учащихся. Занятия по программе «Настольный теннис» направлены на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения

здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования.

Направленность программы. Программа дополнительного образования «Настольный теннис» рассчитана на один учебный год (30 часов), 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-спортивная направленность) детей школьного возраста 8 – 17 лет. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целью программы «Настольный теннис» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Педагогическая целесообразность программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Настольный теннис способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формирует необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Занятия, построенные на движениях, требуют большой затраты энергии, усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Игра в настольный теннис оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в программе и занятиях «Настольный теннис» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью игры в настольный теннис является их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

На основании вышеуказанной цели сформированы основные **задачи образовательной программы:**

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья;
- популяризация игры в настольный теннис, как одного из видов спорта и активного отдыха;
- обучение технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культуры через игру в настольный теннис.

- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование гармоничного, нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Обучающиеся должны рассматривать игру в настольный теннис, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение физических занятий в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время спортивных занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники игры в настольный теннис;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по игре в настольный теннис;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на спортивных занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
- играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;
- проводить судейство.

Содержание курса

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Практическая подготовка:

Основные приемы игры. *Поддачи:*

1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накато́м) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Общая физическая подготовка

Основными задачами практических занятий по общей физической подготовке являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) комплекс упражнений, заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений:

игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Требования безопасности на тренировочных занятиях по настольному теннису

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю.

Тематическое планирование

№	Содержание занятия
1.	Знакомство с работой секции и всего ШСК. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.
2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите.
3.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку.
4.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке.
5.	Удары по мячу. Игра в защите.
6.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите
7.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите
8.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат
9.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении
10.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении
11.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении
12.	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении
13.	Игра ударами срезка. Игра в нападении
14.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите
15.	Крученая подача. Игра в защите
16.	«Резная» подача. Игра в нападении
17.	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции
18.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.
19.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2
20.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.
21.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.
22.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
23.	Игра в ближней и дальней зонах.
24.	Тренировочные игры.
25.	Школьный соревнования. Отборочные игры.
26.	Школьный соревнования. Отборочные игры.
27.	Школьный соревнования. Полуфинальная игра.
28.	Школьный соревнования. Полуфинальная игра.

29.	Школьные соревнования. Финальная игра.
30.	Подведение итогов. Награждение.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования). – М. Советский спорт, 2004.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. Приказ Минспорта России от 18.06.2013 №399
3. Приказ Министерства спорта РФ 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125
5. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

1	Министерство спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru
2	Олимпийский комитет России	www.olympic.ru
3	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	www.minsport.midural.ru
4	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	www.minobraz.ru
5	Федерация настольного тенниса в России	фнт.рф
6	Свердловская областная Федерация настольного тенниса	http://tt-ur.ru/
7	Спорт и здоровье	www.sportizdorove.ru
8	Теория и методика физического воспитания и спорта	www.fizkulturai sport.ru