

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 116

Принято на заседании
Педагогического совета
от 22.08.2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор MAOU гимназии № 116
Мухаметшина Е.А./
Приказ № 181
от "6" сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Настольный теннис"

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бикеева Оксана Борисовна,
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2022

Содержание

Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель, задачи	4
Календарный учебный график	4
Учебный план	4
Рабочая программа	4
Планируемые результаты	4
Содержание программы	5
Тематическое планирование	6
Комплекс организационно-педагогических условий	9
Условия реализации программы	9
Формы аттестации	9
Методическое обеспечение	9
Список литературы	10

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, освоение которого обеспечивает удовлетворение потребности детей физической активности и дает возможность самораскрытия и дополнительного общения со сверстниками. Занятия в секции базируются на общей физической подготовке спортсменов, их спортивно технических показателях и тактической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы в том, что большое значение в подготовке игроков в настольный теннис уделяется воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической и технической подготовки игроков включен комплекс нормативов, подготовка к сдаче которых ведется в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в течение всего года.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований, занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 2,25 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 81 час в год

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, по 1-1,25 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по настольному теннису. Программа предназначена для детей от 7 до 10 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2. Цель, задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям настольным;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий настольным теннисом.

2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
	Настольный теннис	01.09.2022	31.05.2023	31.12.2022-12.01.2023	36	25.05.2023-30.05.2023

3. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники и тактики игры	15	0,25	14,75	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Общая и специальная физическая подготовка	59,5		59,5	
3	Отработка приемов и упражнений. Соревнования. Турниры	6,5		6,5	
Итого: 81					

4. Рабочая программа

1. Планируемые результаты

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины настольного тенниса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития настольного тенниса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи.

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения приёмов, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

2. Содержание программы

Основы техники и тактики игры

ИТБ №021. Обучение хвату и набиванию шарика на ракетки. Набивание шарика о стенку. Эстафеты. Набивание шарика о половинку стола. Подвижная игра. Обучение толчку слева. Игра. Обучение толчку справа, совершенствование толчка слева. Обучение правилам игры. Игра по заданиям на точность. Обучение накатистым подачам справа. Обучение накату слева. Обучение накатистым подачам слева. Обучение накатам справа. Игра на стол лидера. Обучение подрезки слева(справа). Обучение технике удара справа. Обучение технике удара слева. Обучение правилам парной игры.

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП задания на перемещение у стола. СФП, игра «вертушка» (через тренера). Обучение подачам с нижним вращением. Сдача контрольного норматива по ОФП., игра на стол лидера. Учет выполнения упражнений по СФП, свободная игра.

Отработка приёмов и упражнений. Соревнования. Турниры.

Совершенствование толчковых элементов в комбинации. Совершенствование толчковых элементов на БКМ. Выполнение толчковых заданий на точность в парах. Выполнение толчковых элементов в соревновательных заданиях. Выполнение толчковых элементов на точность. Обучение толчковым подачам мяча. Выполнение толчковых элементов с изменением направления. Круговая тренировка на совершенствование изученных элементов. Игра толчками с разных точек на БКМ. Совершенствование накатистых подач справа. Чередование толчковых элементов с накатом слева. Контроль выполнения толчковых элементов. Совершенствование изученных элементов на БКМ. Выполнение накатов слева на точность. Совершенствование накатов справа (слева) на БКМ. Выполнение накатов справа на точность. Выполнение накатов слева со сменой направления. Выполнение накатов по диагонали и по прямой. Поочередное выполнение накатов справа, слева с одного угла. Поочередное выполнение накатов справа, слева с двух углов. Прием коротких и длинных подач с верхним вращением. Учет по подачам с верхним вращением. Совершенствование подрезки слева(справа). Подрезка и накатистые элементы в сочетаниях. Совершенствование подач с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций накатистыми элементами. Совершенствование изученных элементов на БКМ. Сдача нормативов по перемещению. Выполнение изученных

элементов по командам на точность. Совершенствование приема подач с верхним и нижним вращением. Совершенствование подач с верхним и нижним вращением. Сдача контрольного норматива на технику. Выполнение подач с тактическим продолжением. Турнир, посвященный «Дню Защитника Отечества». Сочетание удара справа с накатыстыми элементами. Совершенствование удара справа на БКМ. Личный турнир по итогам четверти. Игра на точность по элементам. Игра на счет по элементам. Совершенствование подач и приема. Зачет по подачам с верхним вращением. Зачет по накатыстым элементам. Совершенствование удара справа. Совершенствование накатыстых элементов в сочетании с различными перемещениями. Турнир. Выполнение соревновательных заданий по удару справа с БКМ и автоматическим роботом. Совершенствование удара слева. Выполнение справа и слева в сочетании. Игра по элементам на точность в парах. Игра на автоматическом роботе. Турнир по командному первенству. Турнир по личному первенству. Игра на точность по элементам. Игра на счет по элементам. Зачет по подачам с верхним вращением. Совершенствование подач и приема. Турнир по личному первенству. Подведение итогов.

3. Тематическое планирование

№	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			практ	теор		
	01.09.-09.09.	практическое занятие	1	0,25	ИТБ №021. Обучение хвату и набиванию шарика на ракетки	обсуждение наблюдение
1	01.09.-09.09.	практическое занятие	1		Набивание шарика о стенку. Эстафеты.	наблюдение
	01.09.-09.09.	практическое занятие	1,25		Набивание шарика о половинку стола. Подвижная игра.	обсуждение
2	12.09.-16.09.	практическое занятие	1		Обучение толчку слева. Игра.	наблюдение
	12.09.-16.09.	практическое занятие	1,25		Обучение толчку справа, совершенствование толчка слева.	наблюдение
3	19.09.-23.09.	практическое занятие	1		Совершенствование толчковых элементов в комбинации.	наблюдение
	19.09.-23.09.	практическое занятие	1,25		Обучение толчковым подачам мяча.	обсуждение
4	26.09.-30.09.	практическое занятие	1		Выполнение толчковых элементов на точность.	наблюдение
	26.09.-30.09.	практическое занятие	1,25		Выполнение толчковых элементов в соревновательных заданиях.	наблюдение
5	03.10.-07.10.	практическое занятие	1		Выполнение толчковых заданий на точность в парах.	обсуждение
	03.10.-07.10.	практическое занятие	1,25		Совершенствование толчковых элементов на БКМ.	наблюдение
6	10.10.-14.10.	практическое занятие	1		ОФП задания на перемещение у стола.	наблюдение

	10.10.-14.10.	практическое занятие	1,25		Выполнение толчковых элементов с изменением направления.	наблюдение
7	17.10.-21.10.	практическое занятие	1		СФП, игра «вертушка» (через тренера).	наблюдение
	17.10.-21.10.	практическое занятие	1,25		Круговая тренировка на совершенствование изученных элементов.	наблюдение
8	24.10.-28.10.	практическое занятие	1		Обучение правилам игры. Игра по заданиям на точность.	наблюдение
	24.10.-28.10.	практическое занятие	1,25		Обучение накатистым подачам справа.	наблюдение
9	31.10-4.11	практическое занятие	1		Игра толчками с разных точек на БКМ.	наблюдение
	31.10-4.11	практическое занятие	1,25		Совершенствование накатистых подач справа.	наблюдение
10	07.11.-11.11.	практическое занятие	1		Обучение накату слева.	наблюдение
	07.11.-11.11.	практическое занятие	1,25		Чередование толчковых элементов с накатом слева.	обсуждение
11	14.11.-18.11.	практическое занятие	1		Контроль выполнения толчковых элементов.	наблюдение
	14.11.-18.11.	практическое занятие	1,25		Обучение накатистым подачам слева.	наблюдение
12	21.11.-25.11.	практическое занятие	1		Совершенствование изученных элементов на БКМ.	наблюдение
	21.11.-25.11.	практическое занятие	1,25		Выполнение накатов слева на точность.	наблюдение
13	28.11.-02.12.	практическое занятие	1		Обучение накатам справа. Игра на стол лидера.	наблюдение
	28.11.-02.12.	практическое занятие	1,25		Совершенствование накатов справа (слева) на БКМ.	наблюдение
14	05.12.-09.12.	практическое занятие	1		Выполнение накатов справа на точность.	наблюдение
	05.12.-09.12.	практическое занятие	1,25		Выполнение накатов слева со сменой направления.	обсуждение
15	12.12.-16.12.	практическое занятие	1		Учет по подачам с верхним вращением.	наблюдение
	12.12.-16.12.	практическое занятие	1,25		Прием коротких и длинных подач с верхним вращением.	наблюдение
16	19.12.-23.12	практическое занятие	1		Поочередное выполнение накатов справа, слева с двух углов.	наблюдение
	19.12.-23.12	практическое занятие	1,25		Поочередное выполнение накатов справа, слева с одного угла.	обсуждение
17	26.12.-30.12.	практическое занятие	1		Выполнение накатов по диагонали и по прямой.	наблюдение

	26.12.-30.12.	практическое занятие	1,25		Обучение подрезки слева(справа).	наблюдение
18	11.01.-20.01.	практическое занятие	1		Совершенствование подрезки слева(справа).	наблюдение
	11.01.-20.01.	практическое занятие	1,25		Подрезка и накатытые элементы в сочетаниях.	наблюдение
19	23.01.-27.01.	практическое занятие	1		Обучение подачам с нижним вращением. Сдача контрольного норматива по ОФП.	наблюдение
	23.01.-27.01.	практическое занятие	1,25		Совершенствование подач с нижним вращением.	наблюдение
20	30.01.-03.02.	практическое занятие	1		Отработка тактических комбинаций накатытыми элементами.	наблюдение
	30.01.-03.02.	практическое занятие	1,25		Совершенствование изученных элементов на БКМ. Сдача нормативов по перемещению.	наблюдение
21	06.02.-10.02.	практическое занятие	1		Совершенствование приема подач с верхним и нижним вращением.	наблюдение
	06.02.-10.02.	практическое занятие	1,25		Выполнение изученных элементов по командам на точность.	наблюдение
22	13.02.-17.02.	практическое занятие	1		Совершенствование подач с верхним и нижним вращением. Сдача контрольного норматива на технику.	наблюдение
	13.02.-17.02.	практическое занятие	1,25		Выполнение подач с тактическим продолжением.	наблюдение
23	20.02.-24.02.	практическое занятие	1		Турнир, посвященный «Дню Защитника Отечества».	наблюдение
	20.02.-24.02.	практическое занятие	1,25		Обучение техники удара справа.	обсуждение
24	27.02.-03.03.	практическое занятие	1		Сочетание удара справа с накатытыми элементами.	наблюдение
	27.02.-03.03.	практическое занятие	1,25		Совершенствование удара справа на БКМ.	наблюдение
25	06.03.-10.03.	практическое занятие	1		Личный турнир по итогам четверти.	наблюдение
	06.03.-10.03.	практическое занятие	1,25		Игра на точность по элементам.	наблюдение
26	13.03.-17.03.	практическое занятие	1		Игра на счет по элементам.	наблюдение
	13.03.-17.03.	практическое занятие	1,25		Совершенствование подач и приема.	наблюдение
27	20.03.-24.03.	практическое занятие	1		Зачет по подачам с верхним вращением.	наблюдение
	20.03.-24.03.	практическое	1,25		ОФП,СФП, игра на с тол лидера.	наблюдение

		занятие				
28	27.03-31.03	практическое занятие	1		Зачет по накатистым элементам.	наблюдение
	27.03-31.03	практическое занятие	1,25		Совершенствование удара справа.	наблюдение
29	03.04.-07.04.	практическое занятие	1		Совершенствование накатистых элементов в сочетании с различными перемещениями.	наблюдение
	03.04.-07.04.	практическое занятие	1,25		Турнир.	наблюдение
30	10.04.-14.04.	практическое занятие	1		Выполнение соревновательных заданий по удару справа с БКМ и автоматическим роботом.	наблюдение
	10.04.-14.04.	практическое занятие	1,25		Обучение техники удара слева.	наблюдение
31	17.04.-21.04.	практическое занятие	1		Совершенствование удара слева. Выполнение справа и слева в сочетании.	наблюдение
	17.04.-21.04.	практическое занятие	1,25		Игра по элементам на точность в парах.	наблюдение
32	24.04.-28.04.	практическое занятие	1		Учет выполнения упражнений по СФП, свободная игра.	наблюдение
	24.04.-28.04.	практическое занятие	1,25		Игра на автоматическом роботе.	наблюдение
33	02.05.-05.05.	практическое занятие	1		Турнир по командному первенству.	наблюдение
	02.05.-05.05.	практическое занятие	1,25		Обучение правилам парной игры.	наблюдение
34	08.05.-12.05.	практическое занятие	1		Турнир по личному первенству.	наблюдение
	08.05.-12.05.	практическое занятие	1,25		Игра на точность по элементам.	наблюдение
35	15.05.-19.05.	практическое занятие	1		Игра на счет по элементам.	наблюдение
	15.05.-19.05.	практическое занятие	1,25		Совершенствование подачи и их приема.	наблюдение
36	22.05.-30.05.	практическое занятие	1		Зачет по подачам с верхним вращением.	наблюдение
	22.05.-30.05.	практическое занятие	1,25		ОФП,СФП, игра на стол лидера.	наблюдение

4. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- стол для настольного тенниса -5шт.
- автоматический робот -1шт.
- сетка для теннисного стола-5шт.
- ракетки-10шт.
- шарики-100шт.
- тренировочное колесо
- деревяшка для имитации на колесе
- мат гимнастический-3шт
- мяч малый (теннисный) –на каждого ученика
- скамейка гимнастическая жесткая-2шт
- колпачки разметочные -6шт
- рулетка измерительная -1шт
- свисток
- секундамер-1шт

2. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: сдачи нормативов. Для контроля подготовленности в основах технического и тактического мастерства сдаются нормативы по технической подготовке, т.е. по мере освоения программного материала изученные элементы выполняются на точность , проводятся турниры и контрольные игры на счет.

3. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы изучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа)
- наглядный (наглядный показ упражнений тренером, воспитанниками)
- практический (имитация, упражнения с мячом и ракеткой , игра на БКМ, игра с отягощением на руку, судейская практика)
- соревновательный (турниры , контрольные и тренировочные игры на счет)
- творческо-регулятивный (самостоятельная комбинация тактических элементов и их отработка)

5.4. Список литературы

- 1.А.Н.Амелин, В.А.Пашнин Настольный теннис-М: физкультура и спорт, 1980 г.
- 2.Барчукова Г.А. Настольный теннис –М: физический спорт , 1989 г.
- 3.Настольный теннис: Пер. с кит./под редакцией Сюй Яньшэна.-М: физкультура и спорт , 1987г.
- 4.Физическая культура , методические рекомендации 1-4 классы.
- 5.Амелин А.Н., Пашнин В.А. Настольный теннис -3-е изд.,испр и доп. М: физкультура и спорт , 1999
- 6)Барышников В.Я.Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных