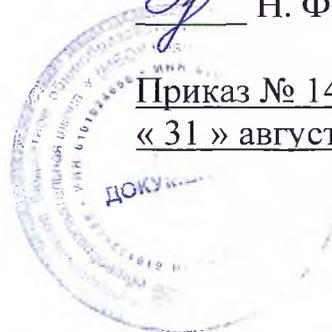


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Каяльская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Каяльская СОШ)**

Утверждено
Директор школы:

 Н. Ф. Бурунина

Приказ № 140-ОД от
« 31 » августа 2022 г.



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

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: А.Ю.Сакало
педагог дополнительного образования

2022- 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» носит физкультурно – спортивную направленность

Актуальность программы.

Новизна программы

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

Отличительные особенности программы.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 17 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

Срок освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов (1год обучения), желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 34 часа.

3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с задачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

№ п/п	Тема	Кол-во часов, дата		
1.	Теоретическая подготовка	2		
1.1	История развития настольного тенниса в России	1		
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1		
2.	Физическая подготовка	3		
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1		
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1		
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1		
3.	Способы перемещения	2		
3.1	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1		
3.2	Выпадами, вперед, в сторону, назад	1		
4.	Атакующие удары	15		
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1		

4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	2		
4.3	Подача накатом короткая и длинная	2		
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	2		
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	2		
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	2		
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1		
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1		
4.9	Топ-спин удар	2		
5.	Защитные и промежуточные удары	10		
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	1		
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	1		
5.3	Подрезка справа и слева	1		
5.4	Запилы с права и с лева	1		
5.5	Блок-удар, толчок	2		
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	2		
5.7	Подставка справа и слева	2		
6.	Нормативы и соревнования	3		
6.1	По технической и физической подготовке	1		
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1		
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1		
ИТОГО:		35		

4. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме: контрольное тестирование.

8. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы, технологии	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка					
1.	История развития настольного тенниса в России	Лекция	Словесный	Презентация	Устный опрос
2.	Правила игры и судейство в настольном теннисе	Лекция	Словесный		Практическое задание
Физическая подготовка					
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
Способы перемещения					
6	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
7	Выпадами, вперед, в сторону, назад	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
Атакующие удары					
8	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
9-10	Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание

	вращения				
11-12	Подача накатом короткая и длинная	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
13-14	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
15-16	Топ-спин с верхним и с боковым вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
17-18	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	Задания практической работы.	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
21-22	Топ-спин удар	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
Защитные и промежуточные удары					
23	Подача с нижним вращением с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
24	Срезка справа и с лева по всему столу	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
25	Подрезка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
26	Запилы с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
27-28	Блок-удар, толчок	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
29-30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание

31-32	Подставка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
Нормативы и соревнования					
33	По технической и физической подготовке	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
34	Участие в официальных соревнованиях	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
35	Участие в турнирах и товарищеских встречах	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание