

Управление образованием Каргапольского муниципального округа

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Житниковская средняя общеобразовательная школа»

Согласована на заседании

педагогического совета

от «24» 08.2022 г.

протокол № 1

Утверждаю:

директор МКОУ «Житниковская СОШ»

Головатюк Н.В.

приказ от «29» 08.2022 г. № 191

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа спортивно - физкультурной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Путинин Ю.Н., тренер

с. Житниковское 2022

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

|  |   |
|--|---|
| Направленность программы   | Физкультурно-спортивное<br>(Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).  |
| Актуальность программы   | Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей самых разных возрастов? Занятия настольным теннисом развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта. |
| Отличительные особенности программы  | Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.<br>Условия игровой деятельности приучают занимающихся:<br>действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;<br>постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.   |
| Адресат программы  | Обучающиеся 14-17 лет   |
| Срок реализации (освоения) программы   | 1 год   |
| Объём программы  | 30 часов  |
| Формы обучения, особенности организации образовательного процесса            | Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные. Особенности организации образовательного процесса (очная, численный состав группы-10 человек, режим занятий-1 раз в неделю, продолжительность занятий 40 минут, продолжительность перерывов между ними в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).  |
| Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)       | Нет   |
| Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) | Нет   |
| Наличие талантливых детей в объединении                                      | нет   |
| Уровни сложности   | Стартовый (ознакомительный) - 1 год, рекомендуемое количество часов не  |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| содержания программы | более 144. |
|----------------------|------------|

### 1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

|   |   |
|---|---|
| Цель и задачи программы, планируемые результаты | <p><b>Цель:</b> Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.</p> <p>Для решения этой цели обеспечиваются следующие <b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).</li> <li>способствовать укреплению здоровья;</li> <li>развивать двигательные способности;</li> <li>повышать общую физическую подготовку.</li> <li>воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><b>Планируемый результат:</b></p> <p>К концу обучения по данной программе учащиеся должны</p> <p><b>знать:</b> что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; как правильно распределять свою физическую нагрузку; правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований;</p> <p><b>уметь:</b> проводить специальную разминку для теннисиста овладеют основами техники настольного тенниса; овладеют основами судейства в теннисе; составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;</p> <p><b>разовьют следующие качества:</b> 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; коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.</p> <p><b>Личностные результаты</b> – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> – формирование универсальных учебных действий (УУД).</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> понимать задачи, поставленные педагогом; знать технологическую последовательность выполнения работы; правильно оценивать результаты своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> научиться проявлять творческие способности; развивать сенсорные и моторные навыки.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> учиться работать в коллективе; проявлять индивидуальность и самостоятельность.</p> |
|---|---|

### 1.3. Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во Часов всего |          | Формы промежуточной аттестации |
|-------|-----------------------------|--------------------|----------|--------------------------------|
|       |                             | Теория             | Практика |                                |
| 1     | Стойки и перемещения        |                    | 1        |                                |

|                           |  |  |   |                  |
|---------------------------|--|--|---|------------------|
| 2                         | Упражнения с ракеткой.                   |  | 2 |                  |
| 3                         | Упражнения с ракеткой и мячом.           |  | 2 |                  |
| 4                         | Имитация различных ударов.               |  | 1 |                  |
| 5                         | Удары ракеткой по мячу.                  |  | 1 |                  |
| 6                         | Подачи                                   |  | 2 |                  |
| 7                         | Имитация ударов справа                   |  | 2 |                  |
| 8                         | Имитация ударов слева                    |  | 2 |                  |
| 9                         | Имитация ударов справа «с лета».         |  | 2 |                  |
| 10                        | Промежуточная аттестация                 |  | 1 | Открытое занятие |
| 11                        | Смена хватки ракетки                     |  | 1 |                  |
| 12                        | Игра через сетку                         |  | 2 |                  |
| 13                        | Взаимодействие ракетки, мяча и туловища  |  | 2 |                  |
| 14                        | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. |  | 1 |                  |
| 15                        | Игра через сетку по линии.               |  | 2 |                  |
| 16                        | Игра кроссом.                            |  | 2 |                  |
| 17                        | Игра с пересечением                      |  | 1 |                  |
| 18                        | «Резаные» ударам у стенки                |  | 1 |                  |
| 19                        | Двусторонняя игра                        |  | 1 |                  |
| 20                        | Итоговое занятие                         |  | 1 | Турнир           |
| 1.4. Содержание программы |  |  |   |                  |

| № занятия | ТЕМ                            | СОДЕРЖАНИЕ РОКА   |
|-----------|--------------------------------|---|
| № 1       | Обучение стойке и перемещению. | ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и |

|             |                                     |   |
|-------------|-------------------------------------|---|
|             |                                     | выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.  |
| № 2<br>№ 3  | Обучение упражнениям с ракеткой.    | ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.<br><b>Упражнения с ракеткой:</b><br>для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет |
| №4<br>№5    | Тренировка с ракеткой и мячом.      | бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч (например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.   |
| № 6         | Обучение имитации различных ударов. | Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант простого поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.  |
| № 7         | Обучение ударам ракеткой по мячу.   | Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.   |
| № 8<br>№9   | Освоение подачи.                    | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.  |
| №10<br>№ 11 | Обучение имитации ударов справа.    | ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и   |

|            |   |  |
|------------|---|--|
|            |   | координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.   |
| №12<br>№13 | Обучение имитации ударов слева.                   | Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. |
| №14<br>№15 | Имитация ударов справа «с лета».                  | Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.  |
| №16        | Промежуточная аттестация                          | Открытое занятие. Сдача отработанных навыков игры.   |
| №17        | Отработка смены хватки ракетки,                   | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.  |
| №18<br>№19 | Обучение игре через сетку.                        | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.   |
| №20<br>№21 | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. | Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание  |
| №22        | Игра об стенку со сменой хватки ракетки.          | Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.   |
| №23<br>№24 | Обучение игре через сетку по линии.               | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.  |
| №25<br>№26 | Обучение игре кроссом.                            | Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.   |
| №27        | Обучение игре с пересечением.                     | Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.  |

|     |                                    |   |
|-----|------------------------------------|---|
| №28 | Обучение «резаным» ударам у стенки | Упражнения на отработку прицельности ударов.      |
| №29 | Двусторонняя игра                  | Двухсторонняя игра на результат (из одной партии) |
| №30 | Итоговое занятие                   | Турнир по настольному теннису                     |

#### 1.5. Тематическое планирование

| № п/п | Дата   | Кол-во часов | Тема занятий  | Форма занятия        | Форма текущего контроля |
|-------|--------|--------------|---|----------------------|-------------------------|
| 1.    | 06.09. | 1            | Стойки и перемещения                                  | Практическое занятие |                         |
| 2.    | 13.09. | 1            | Упражнения с ракеткой.                                | Практическое занятие |                         |
| 3     | 20.09. | 1            | Упражнения с ракеткой.                                | Практическое занятие |                         |
| 4     | 27.09. | 1            | Упражнения с ракеткой и мячом                         | Практическое занятие | Упражнения              |
| 5     | 04.10. | 1            | Упражнения с ракеткой и мячом                         | Практическое занятие |                         |
| 6     | 11.10. | 1            | Имитация различных ударов.                            | Практическое занятие |                         |
| 7     | 18.10. | 1            | Упражнения с ракеткой и мячом Удары ракеткой по мячу. | Практическое занятие |                         |
| 8     | 25.10. | 1            | Подачи  | Практическое занятие | Игра                    |
| 9     | 08.11. | 1            | Подачи  | Практическое занятие |                         |
| 10    | 15.11. | 1            | Имитация ударов справа                                | Практическое занятие |                         |
| 11    | 22.11. | 1            | Имитация ударов справа                                | Практическое занятие |                         |
| 12    | 29.11. | 1            | Имитация ударов слева                                 | Практическое занятие | Упражнения              |
| 13    | 06.12. | 1            | Имитация ударов слева                                 | Практическое занятие |                         |
| 14    | 13.12. | 1            | Имитация ударов справа «с лета».                      | Практическое занятие |                         |
| 15    | 20.12. | 1            | Имитация ударов справа «с лета».                      | Практическое занятие |                         |
| 16    | 27.12. | 1            | Промежуточная аттестация                              | Практическое занятие | Открытый урок           |
| 17    | 17.01. | 1            | Смена хватки ракетки                                  | Практическое занятие |                         |
| 18    | 24.01  | 1            | Игра через сетку                                      | Практическое занятие |                         |
| 19    | 31.01. | 1            | Игра через сетку                                      | Практическое занятие | Игра                    |
| 20    | 07.02. | 1            | Взаимодействие ракетки, мяча и туловища               | Практическое занятие |                         |

|    |        |   |  |                      |        |
|----|--------|---|--|----------------------|--------|
| 21 | 14.02. | 1 | Взаимодействие ракетки, мяча и туловища  | Практическое занятие |        |
| 22 | 21.02. | 1 | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | Практическое занятие |        |
| 23 | 28.02. | 1 | Игра через сетку по линии.               | Практическое занятие | Игра   |
| 24 | 07.03. | 1 | Игра через сетку по линии.               | Практическое занятие |        |
| 25 | 14.03. | 1 | Игра кроссом.                            | Практическое занятие |        |
| 26 | 21.03. | 1 | Игра кроссом.                            | Практическое занятие | Игра   |
| 27 | 11.04. | 1 | Игра с пересечением                      | Практическое занятие |        |
| 28 | 18.04. | 1 | «Резаные» ударам у стенки                | Практическое занятие |        |
| 29 | 25.04. | 1 | Двусторонняя игра                        | Практическое занятие |        |
| 30 | 16.05. | 1 | Итоговое занятие                         | Практическое занятие | Турнир |

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарно-учебный график на 22-23 учебный год**

|   |  |
|---|--|
| Количество учебных недель<br>Первое полугодие<br>Каникулы<br>Второе полугодие<br>Промежуточная аттестация | 30 недель<br>с 01.10.2022 г. по 29.12.2022 г., 13 учебных недель<br>с 30.12.2022 г. по 11.01.2023 г.<br>с 12.01.2023 по 31.05.2023 г., 17 учебных недель<br>24.01. 2022 и 25.05.2023 г   |
| Формы текущего контроля / промежуточной аттестации  | 1 раза в месяц промежуточная аттестация (отработанные упражнения, игры, открытый урок)<br>2 раза в конце первого полугодия и второго полугодия по итогам реализации программы.<br>(открытый урок; турнир по настольному теннису)   |
| Материальнотехническое обеспечение  | Манежный зал, спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося набивные мячи перекладины для подтягивания в висе – 2 шт скакалки для прыжков на каждого обучающегося секундомер гимнастические скамейки – 3 шт теннисные столы - 1 шт сетки для настольного тенниса – 2 шт гимнастические маты – 4 шт гимнастическая стенка волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.  |
| Информационное обеспечение  | Имеется  |
| Кадровое обеспечение  | Данный курс преподаёт тренер с педагогическим стажем работы более 50 лет, имеющий высшую категорию и Почётное звание «Заслуженный учитель РФ». Образование соответствует требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н  |
| Методическое обеспечение  | Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).<br>Картотека общеразвивающих упражнений для разминки<br>Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.<br>Видеозаписи выступлений учащихся.<br>«Правила судейства в настольном теннисе».<br>Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.<br>Методическое обеспечение образовательного процесса соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов. |



|                    |  |
|--------------------|--|
| Оценочный материал | <p>Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, проведение открытого занятия. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в турнире по настольному теннису.</p> <p>Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.</p> |
|--------------------|--|

Список литературы

Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис», (далее – Программа), разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 18 июня 2013 года № 399), а также следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "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";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис Приказ №399 от 18 июня 2013 г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).