

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1.1 Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня 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

Актуальность данной программы заключается в том, что программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения. Настольный теннис доступен всем, в него играют как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих. Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством настольного тенниса;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории и развитию настольного тенниса, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия.

В результате освоения программы по настольному теннису обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и тактику игры в настольный теннис;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения и развития настольного тенниса и правила организации соревнований.

личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность

принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 132 часа, программа рассчитана на один учебный год.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>132</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>4</i>
практические занятия	<i>128</i>
Итоговый контроль:	<i>зачет в форме проведения соревнования</i>

2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема 1.1. Техника безопасности. История возникновения настольного тенниса	Содержание учебного материала	4
	1. Краткие исторические сведения о возникновении настольного тенниса. Правила игры. 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	2 2
Раздел 2. Практическая подготовка		
Тема 2.1. Развития силы, выносливости, гибкости	Практические занятия	32
	1. Жонглирование теннисным мячиком. Игра защитника против нападающего	6
	2. Передвижение теннисиста	4
	3. Стойка теннисиста. Прием, подачи	4
	4. Основные виды вращения мяча	4
	5. Внимания и быстрота движения, реакция	4
	6. Подача мяча и маятник	4
	7. Удары по теннисному мячу. Удары на высоте отскока, на стороне соперника	4
	8. Поддачи подготавливающие атаку	2
Тема 2.2. Поддачи. Приемы. Удары.	Практические занятия	22
	1. Подача мяча, челнок, веер, бумеранг. Прием подачи ударом подготовительным.	4
	2. Игра защитника против нападающего. Атакующий удар	4
	3. Удар без вращения.	4
	4. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Удары с вращением.	4
	5. Удары на развитие внимания и быстроты	4
	6. Совершенствование подачи. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые	2
Тема 2.3. Подача. Тактика нападения. Хват ракетки.	Практические занятия	16
	1. Методика судейства соревнований.	4
	2. Техника хвата ракетки.	4
	3. Тактические действия теннисиста при разных игровых ситуациях. Совершенствования подачи.	2
	4. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Парные игры.	2
	5. Нападающие действия теннисиста. Защита. Тактика	2
	6. Развивающие игры для настольного тенниса. Игра атакующего против атакующего.	2
Тема 2.4. Тактика игры	Практические занятия	18
	1. Тактика свободного нападения при ударах «топ спин», подрезка и др.	4
	2. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите при игре в парах.	4
	3. Двухсторонняя учебная игра. Двухсторонняя учебная	4

	парная игра.	
	4. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники игры в настольный теннис.	2
	6. Игры развивающие для совершенствования тактики игры в настольный теннис.	2
	7. Судейская практика. Судейство игры.	2
Раздел 3. Участие в соревнованиях		
Тема 3.1. Участие в соревнованиях	Практические занятия	40
	1. Участие в соревнованиях по настольному теннису городского/краевого уровня	38
	2. Проведение соревнования. Зачет	2
Всего:		132

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- ракетки теннисные
- мяч теннисный
- стол игровой
- сетка
- скамейка
- скакалка
- контрольные нормативы
- правила игры в настольный теннис

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Дополнительные источники:

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
3. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 642 с.
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru (Дата обращения 21.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minstm.gov.ru (Дата обращения 21.08.2021)
3. Федерация настольного тенниса России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ttfr.ru/> (Дата обращения 21.08.2021)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Умения:	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
использование техники и тактики игры в настольный теннис	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях настольным теннисом;	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения настольного тенниса и правила организации соревнований	Практическое занятие
Личностные результаты:	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	наблюдение; наличие лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	наблюдение

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>