

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
(протокол №1 от 29 августа 2024 года)



Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень обучения – базовый

Составитель:

Долинина Надежда Юрьевна

Грязовец

2024

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями),
- Концепция развития дополнительного образования детей /Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242,
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Устав МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца».

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и

совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Направленность программы: физкультурно–спортивная.

Язык реализации программы – русский.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности программы

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений, составлена под имеющиеся материально-технические условия.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы.

Обучающиеся от 6 до 18 лет.

Условия формирования групп, количество детей в группе

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Комплекуются разновозрастные группы.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели), ее объем 68 часов.

Формы проведения занятий по программе: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Воспитательные:

1. Создать условия для воспитания привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями
2. Создать условия для воспитания гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
3. Создать условия для воспитания правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
4. Создать условия для воспитания дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Развивающие:

1. Создать условия для развития жизненно важных двигательных навыков и умений, применения их в различных условиях
2. Создать условия для повышения спортивной квалификации.

Обучающие:

1. Создать условия для приобретения теоретических и методических знаний
2. Создать условия для овладения основными приёмами современной техники и тактики игры в настольный теннис.

1.3. Учебный план, содержание программы

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Тест
3	Общая физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	30	2	28	Наблюдение
6	Тактическая подготовка	10	1	9	Контрольные упражнения
7	Игровая подготовка	2	1	1	Наблюдение
8	Соревнования	3	1	2	Соревнования

9	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос, сдача нормативов
	Итого:	68	9	59	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Введение в программу

Теория: Настольный теннис. Основные понятия и техника

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Описание игры, её возникновение и развитие. Площадка для игры. Стол и сетка. Правила игры в настольный теннис.

Практика: Учебно-тренировочная игра

3. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория: Основные виды общей физической подготовки.

Практика: Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером; Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками; Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий; Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста.

Практика: Имитационные упражнения.

5. Раздел: Техническая подготовка

Теория: Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у стенки у приставленной к столу половинке стола, одиночны удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнером);

6. Раздел: Тактическая подготовка.

Теория: Увеличение вариантов направления мяча; Увеличение вариантов вращения мяча.

Практика: Целевые комбинации, тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи, Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи.

7. Раздел: Игровая подготовка

Теория: Правила игры в настольный теннис

Практика: Игра на столе с тренером (партнером) 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;

8. Раздел: Соревнования.

Теория: Правила проведения соревнований. Соревновательная подготовка

Практика: Проведение соревнований на половине стола; стремительная подача справа. Проводить общешкольные соревнования

9. Раздел: Итоговое занятие.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты

Обучающийся будет:

- вести здоровый образ жизни
- формировать коммуникативные компетентности в общении со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми

У обучающегося будет

- сформированы личная дисциплинированность, правила поведения в группах и сообществах, ответственное отношение к обучению

Метапредметные результаты

Обучающийся будет:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- учиться работать в коллективе;

Обучающийся приобретет:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений
- понятие о том, что систематическое занятия физическими упражнениями укрепляет здоровье
- сенсорные и моторные навыки;

Предметные результаты

Обучающийся будет знать

- правила игры в настольный теннис
- тактику классических ударов в настольном теннисе

Обучающийся будет уметь

- проводить атакующие, защитные подачи
- выполнять приемы передвижения в игре.

Обучающийся будет владеть основными приёмами современной техники и тактики игры в настольный теннис

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Кол-во	Количество	Продолжительность	
--------	------------	-------------------	--

учебных недель	часов	занятий	Периодичность занятий
34	68	2 академических часа	1 раз в неделю

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- теннисный стол
- учебно-методическая литература по настольному теннису

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- текущая аттестация;
- полугодовая и годовая аттестация.

Контроль результатов обучения осуществляется на основе критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся, определенных в образовательной программе. Аттестации подлежат все обучающиеся объединения.

Форма текущей аттестации: тестирование, контрольное задание, практическая работа. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие теоретических знаний программным требованиям;

- осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся по данной программе:

- соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
- отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения;

Формы проведения аттестации: тестирование, зачет, соревнование

2.4. Методические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

2.5. Воспитательные компоненты

Основные направления воспитательной работы

1. Гражданско-патриотическое;
2. Духовно-нравственное;
3. Интеллектуальное воспитание;

4. Здоровьесберегающее воспитание;
5. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Экологическое воспитание;
8. Самоопределение и профессиональная ориентация.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создать социально-психологические условия для развития личности;
- формировать потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создать условия для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива;
- создать условия воспитания гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- способствовать профессиональному самоопределению.

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции;
- участие в общественных мероприятиях.

Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского коллектива (организация соревнований с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1.	Гражданско-патриотическое	Беседа "Современные герои!"	Сентябрь - Октябрь	Педагог дополнительного образования	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, формирование чувства ответственности защищать Родину.
2.	Духовно нравственное	Открытый урок по ментальной арифметике «Бабушка, давай со мной!»	Декабрь	Педагог дополнительного образования	Вовлечение пожилых родственников к обучению ментальной арифметике. Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.

4	Спортивно-оздоровительное	Спортивно-математическая игра. «Реши пример, выбери спортивное упражнение».	Февраль	Педагоги дополнительного образования	Повторение материала правил вычисления. Развитие социально значимых ценностей и здорового образа жизни у подрастающего поколения.
5	Гражданско-патриотическое	Беседа. «Загадочный космос».	Апрель	Педагог дополнительного образования	Воспитание уважения к людям, посвятившим свою жизнь освоению космоса.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2018.

2. Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2020.

Ссылки на электронные ресурсы:

3. Виды хвата в настольном теннисе <https://tt-pro.com.ua/articles/vidy-hvata-v-nastolnom-tennise>

4.Виды хватки в настольном теннисе и их особенности
<https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/vidy-khvatki-v-nastolnom-tennise-i-ikh-osobennosti/>

5.Подачи в настольном теннисе
<https://zen.yandex.ru/media/id/5d10d1d442c5c800b00408f6/podachi-v-nastolnom-tennise-60168c4e5930a614f258d174>

6. Типы ударов в настольном теннисе
<https://zen.yandex.ru/media/id/607ac72f7788af47ad58e6c2/typy-udarov-v-nastolnomu-tennise-6167243bf12d2b561592e138>

7. Уроки настольного тенниса. От наката к топспину

<https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html>