

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Иванищевская СОШ»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 10
от 25.06.2024 года

Утверждена приказом
№ 157-Р
от 28.06.2024 года
Директор МБОУ
«Иванищевская СОШ»
Гусь-Хрустального района



Лахмитько В.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Уровень: стартовый
Срок реализации программы – 1 год.

Разработана
педагогом дополнительного образования
Козловым А.И.

г. Иванищи 2024 год

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

– **направленность программы** - физкультурно-спортивная.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Новизна программы и её отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

- отличительные особенности программы данной дополнительной образовательной программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования

– это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

– **адресат программы** - программа предназначена для детей от 7 до 12 лет.

– **объем и срок освоения программы** - Программа рассчитана на 1 год (68 часов)

– **формы обучения** – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

– **режим занятий** - Программа рассчитана на 1 год (68 часов) – 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2 Цели и задачи

Целью данной программы является развитие физической активности через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Предметные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- дать необходимые дополнительные знания в области настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
					зачёт
1	Изучение правил игры и техника безопасности.			2	зачёт
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.		1		зачёт
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.		1		зачёт
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.		1		зачёт
5	Правила соревнований по настольному теннису.			2	зачёт
	Итого часов.	7			

1	Общая физическая подготовка.			9	зачёт
2	Специальная физическая подготовка.			9	зачёт
3	Техническая подготовка.			12	зачёт
4	Тактическая подготовка.			14	зачёт
5	Игровая подготовка.			9	зачёт
6	Соревнования.				зачёт
7	Контрольные испытания.			8	зачёт
	Итого часов.	61			
	Всего часов.	68			

I. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
- История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
- Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

5. **Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

- 1. Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

- 2. Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

3. Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

1.4 Планируемые результаты

Предметные

- владение навыкам и умениям игры в настольный теннис;
- владение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в настольный теннис и игрового опыта.

Метапредметные

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные результаты

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким.

2 Комплекс организационных-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Очная	1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	Спортзал	Зачёт
2		Очная	1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	Спортзал	Зачёт
3		Очная	1	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	Спортзал	Зачёт
4		Очная	1	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Спортзал	Зачёт
5		Очная	1	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Спортзал	Зачёт
6		Очная	2	Удары по мячу	Спортзал	Зачёт
7		Очная	2	Удары по мячу	Спортзал	Зачёт
8		Очная	2	Удары по мячу	Спортзал	Зачёт

9		Очная	2	Удары по мячу	Спортзал	Зачёт
10		Очная	2	Подачи.	Спортзал	Зачёт
11		Очная	2	Подачи.	Спортзал	Зачёт
12		Очная	2	Подачи.	Спортзал	Зачёт
13		Очная	2	Подачи.	Спортзал	Зачёт
14		Очная	3	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Спортзал	Зачёт
15		Очная	3	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Спортзал	Зачёт
16		Очная	2	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Спортзал	Зачёт
17		Очная	2	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Спортзал	Зачёт
18		Очная	2	Удар «накат» справа и слева на столе.	Спортзал	Зачёт
19		Очная	2	Удар «накат» справа и слева на столе.	Спортзал	Зачёт
20		Очная	2	Удар «накат» справа и слева на столе.	Спортзал	Зачёт
21		Очная	2	Удар «накат» справа и слева на столе.	Спортзал	Зачёт
22		Очная	2	Выбор позиции.	Спортзал	Зачёт
23		Очная	2	Выбор позиции.	Спортзал	Зачёт
24		Очная	2	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Спортзал	Зачёт
25		Очная	2	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Спортзал	Зачёт
26		Очная	2	Свободная игра на столе	Спортзал	Зачёт
27		Очная	2	Свободная игра на столе	Спортзал	Зачёт
28		Очная	2	Игра на счет из одной, трёх партий	Спортзал	Зачёт
29		Очная	2	Игра на счет из одной, трёх партий	Спортзал	Зачёт
30		Очная	4	Тактика игры с разными противниками.	Спортзал	Зачёт
31		Очная	2	Тактика игры с разными противниками.	Спортзал	Зачёт
32		Очная	2	Основные тактические варианты игры.	Спортзал	Зачёт
33		Очная	2	Основные	Спортзал	Зачёт

				тактические варианты игры.		
34		Очная	2	Основные тактические варианты игры.	Спортзал	Зачёт

2.2 Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале

- материально-техническое обеспечение:

- Сетка для настольного тенниса – 3 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 3 шт.
- Гимнастическая скамейка, скакалки.

Информационное обеспечение:

1. Презентации
2. Видеоролики

Кадровое обеспечение:

Занятия проводятся учителем физической культуры первой квалификационной категории.

2.3 Формы аттестации

Зачёт в форме спарринг игры и сдачи нормативов.

– Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований.

2.4 Оценочные материалы

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.5 Методические материалы

– особенности организации образовательного процесса – занятия проводятся в очном режиме.

– методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

– формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

– формы организации учебного занятия - соревнование, турнир, чемпионат.

– педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология.

– алгоритм учебного занятия:

- 1) организационный момент
- 2) разминка
- 3) игра
- 4) подведение итогов

- дидактические материалы: таблицы, плакаты спортивной тематики; иллюстративные материалы по темам программы; книги по спорту; памятки по технике безопасности.

2.6 Список использованной литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.

7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.