

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

«ПРИНЯТО»

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы
_____ Т.Ю. Бучина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Валыньщиков В.А.

учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МБОУ «Шушенская СОШ №1».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы состоит в том, что настольный теннис доступен всем желающим, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей спортивной игры. Настольный теннис - особенно популярен в детской среде. 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. 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. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся желающих заниматься настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний с 11-17 летс учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Количество обучающихся в группе: от 12 до 15 человек.

Срок реализации программы: 3 года.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На спортивно-оздоровительном (первом) этапе зачисляются учащиеся школы, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На (втором) этапе начальной подготовки ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На учебно-тренировочном (третьем) этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Объём освоения программы: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, количество часов в год 108 ч. Всего: 324 часов

Распределение учебного времени по годам обучения

Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Периодичность в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
1 г.о. (11-12 лет)	3	3	36	108
2 г.о. (13-14 лет)	3	3	36	108
3 г.о. (15-17 лет)	3	3	36	108

Форма обучения: очная, с возможностью использования дистанционных технологий и электронного обучения.

Формы организации деятельности на занятиях: теоретические, учебно–тренировочные занятия, игровые, проверочные.

1.2.Целевой раздел программы.

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	
		теория	практика
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1	Теоретические сведения. Правила игры в настольный теннис	1	
2	Общефизическая подготовка		7
3	Базовая техника игры в настольный теннис		75
4.	Основы тактики игры		19
5.	Игровая практика		6
ВСЕГО:		108 часов	
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ			

1.	Специальная физическая подготовка	8	
2.	Техника и тактика настольного тенниса		46
3.	Индивидуальная и парная игровая практика		44
ВСЕГО:		108 часов	
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1.	Специальная физическая подготовка		13
2.	Тактика и техника		30
3.	Игровая практика		45
4.	Соревновательная практика		20
ВСЕГО:		108 часов	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. Упражнения с предметами : с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта .

1. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
2. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.
3. Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Изучение подач.
6. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
7. Сочетание ударов.
8. Имитация перемещений с выполнением ударов.
9. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования. Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего этапа.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

-постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

-планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

-переход от обще-подготовительных средств к наиболее специальным;

-увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных, муниципальных, зональных, региональных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

К концу 1 года обучения обучающиеся должны:

знать:

- историю развития настольного тенниса в России и за рубежом;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила безопасности на занятиях по настольному теннису и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку перед игрой в настольный теннис;
- составлять график соревнований в личном зачете.

владеть:

- основами техники игры настольного тенниса;
- основами судейства в игре настольный теннис.

К концу 2 года обучения обучающиеся должны:

знать:

- технические приемы игры в настольный теннис;
- развитие настольного тенниса в России;
- правила по технике безопасности на занятиях.

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;

- распознавать собственные ошибки при игре в настольный теннис;
- составлять таблицу турнирного розыгрыша;
- контролировать свое эмоциональное и психическое состояние во время игры.

владеть:

- различными приемами техники игры в настольный теннис;
- приемами тактики игры в настольный теннис;
- навыками судейства в мини-турнирах.

К концу 3 года обучения обучающиеся должны:

знать:

- историю развития настольного тенниса и достижения российских теннисистов;
- правила по технике безопасности на занятиях и оказание первой помощи;
- правила судейства на соревнованиях.

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста с группой;
- распознавать собственные и ошибки соперника при игре в настольный теннис;
- контролировать свое эмоциональное и психическое состояние во время игры.

владеть:

- различными приемами техники игры в настольный теннис;
- приемами тактики игры в настольный теннис;
- навыками судейства в соревнованиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

п/п	Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Режим занятий	Срок и проведения дня проработки
1	2 г.о.	01.09.2023 г.	30.05.2024 г.	36	108	108	3 раза в неделю	октябрь 2023 г., май

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Материально-техническое и информационное обеспечение.

- теннисные столы (4);
- теннисные ракетки (8);
- теннисные шарики (1000);
- компьютер (1);
- наглядные пособия по тактике и технике игры в настольный теннис (12);
- магнитная доска с магнитами(1);
- секундомер, рулетка, набивные мячи, теннисные мячи и др для выполнения общефизических упражнений;
- школьный сайт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения легкой атлетики. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование.

2.3.Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Контрольные и товарищеские игры. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

2.4. Методические материалы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое

занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Инструктаж по ТБ.
3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.
4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.
6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Организационные формы обучения

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению настольного тенниса. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства

медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.5. Список литературы

Для педагога:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.

