

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ИРБЕЙСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1

От « 29 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОБУ Благовещенская СОШ

Чумакова В.Н. 

Приказ № 03-01-295

от «30» 08 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направление программы Физкультурно- спортивное
Уровень программы базовый
Возраст обучающихся 9-15 лет
Срок реализации программы 1год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Струкова Елена Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» реализуется в соответствии со следующими 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);

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

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.06.2019 №286 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015";

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые про-

граммы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность.

Является невероятно выросшей в последнее время популярностью настольного тенниса. Этот фактор способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей школьного возраста. Занятия по данной программе решают проблему по поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения детей и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у учащихся личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности, создают условия для самореализации.

Новизна.

Данная программа адаптирована по сложности и уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и может применяться в физкультурно-спортивной работе.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, так как реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей. Развивая мотивацию детей, содействует личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе.

Особенность данной программы состоит в том, что обучающиеся применяют полученные знания, принимая участие в школьных соревнованиях, районных по данному виду спорта.

Адресат программы.

Возраст обучающихся Благовещенской школы, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программе от 9 до 15 лет. Рекомендуемый состав группы 10 человек. Срок реализации – 1 год. Круг интересов у детей, посещающих данную школу желательнее чтобы имел физкультурно-спортивное направление, интерес к данному виду спорта. Половая принадлежность детей значения не имеет.

Знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

Овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

Приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Условия приема, обучающегося: Запись в объединение производится по желанию ребенка, на основании заявления.

Оптимальная наполняемость учебной группы - до 10 человек

Основные формы и методы работы с обучающимися – в рамках практики используются очная, самостоятельная.

Методы обучения:

Форма организации учебно-воспитательного процесса – индивидуальна.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 учебный год (68 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю (2 занятие в неделю по 1 часу)

Пространство реализации – Очная часть программы проходит в спортивном зале МОБУ Благовещенская сош.

Форма предъявления предметных продуктов:

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Описание предметного продукта – участник на момент завершения изучения материала, проводится школьный турнир по данному виду спорта и может применяться в физкультурно-спортивной работе.

Правила действий:

1. Занятия всегда начинаются со звонком (в 13:00)

2. Обсуждение темы не заканчивается пока есть вопросы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Формирование у обучающихся профессионального мастерства, навыков и умений в данном виде спорта.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровье в аспектах профилактической медицины, достижения высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду, защите Отечества, но также в постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этике. Знания основ спортивной гигиены,

убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Календарно – тематическое планирование 1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	История возникновения настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. ТБ при игре в настольный теннис	1	
2-3	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2	
4-5	Игра толчком справа и слева	2	
6-7	Атакующие удары по диагонали	2	
8 -9	Атакующие удары по линии	2	
10-11	Игра в защите.	2	
12	Тактические схемы	1	
13 - 14	Выполнение подач разными ударами	2	
15 - 16	Игра на счет разученными ударами	2	
17	Отработка ударов накатом	1	
18	Отработка ударов срезкой	1	
19 - 20	Атакующие удары справа разной силы и направления	2	
21 - 22	Атакующие удары слева разной силы и направления	2	
23	Удары срезкой справа	1	
24	Удары срезкой слева	1	

25	Удары накатом справа	1	
26	Удары накатом слева	1	
27 - 28	Чередование ударов различных стилей	2	
29	Подача различными ударами	1	
30 - 31	Техника приёма подач разных видов.	2	
32 - 33	Тактика быстрой атаки после подачи	2	
34	Изучение элемента «стоп-спин».	1	
35	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	
36	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1	
37	Техника выполнения ударов по высокому мячу	1	
38 - 39	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
40 - 41	Стиль игры топ-спин + атакующий удар	2	
42 - 43	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ- спин	2	
44 - 45	Стиль игры подрезка + атакующий удар	2	
46	Подача различными ударами.	1	
47 - 48	Техника приёма подач разных видов.	2	
49 - 50	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2	
51 - 52	Тактика игры против атакующего.	2	
53 - 54	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
55 - 56	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	

57 - 58	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2	
59 - 60	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	2	
61	Влияние настольного тенниса на организм.	1	
62 - 63	Чередование ударов различных стилей	2	
64 - 65	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
66 - 68	Соревновательная практика	3	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие История возникновения настольного тенниса.

Правила игры в настольный теннис. ТБ при игре в настольный теннис. (1 час)

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общефизическая подготовка – (10 часов) (развитие двигательных качеств). Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка – (6 часов) Теория: Виды упражнений и их разновидность.

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Тема 4. Техника игры настольный теннис – (51 час)

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025	01.09.2024	26.05.2025	36	36	68	С 13.00 до 13.40	-

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса (ракетки +мяч)
2. Стол для настольного тенниса
3. Сетка для теннисного стола
4. Мячи для набивания

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования Криевым А.Б. стаж работы по данному направлению 3 года. Общий педагогический стаж 3 года.

Список литературы.

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы.

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
3. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
4. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>