

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Шайковская средняя общеобразовательная школа №1»
Кировский район Калужской области



Принято
на заседании РМО
спортивно-
оздоровительной
направленности
Протокол № 1
30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Тематическая направленность: *спортивно-оздоровительная*

Возраст обучающихся: *5 – 11 класс*

Срок реализации: *1 год*

Автор - составитель:
Тройнятников Кирилл Александрович
учитель физкультуры
МКОУ «Шайковская СОШ №1»

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Направленность программы

1.3 Актуальность программы

1.4 Новизна программы

1.5 Педагогическая целесообразность

1.6 Отличительные особенности программы

1.7 Адресат программы

1.8 Объем и срок освоения программы

1.9 Уровень освоения

1.9.1 Формы организации ОП и виды занятий по программе

1.9.2 Режим занятий

1.9.3 Цель и задачи программы

1.9.4 Планируемые результаты

1.9.5 Содержание программы

1.9.5 Алгоритм учебного занятия

РАЗДЕЛ 2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

Программа разработана в соответствии:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629).
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Нормативно–правовые документы учреждения:
 - Устав МКОУ «Шайковская СОШ №1»;
 - Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ «Шайковская СОШ №1»;
 - Учебный план;
 - учебный график;
 - Правила внутреннего трудового распорядка;
 - Инструкции по технике безопасности.

Тематическая направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень программы - стартовый.

1.2 Направленность программы

Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся.

1.4 Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

1.5 Педагогическая целесообразность

Программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

1.6 Отличительные особенности программы

Относятся следующие признаки: - взрывной характер и быстрота передвижений; - скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий; - высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана; - быстрота мышления и принятия игровых решений. - высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

1.7 Адресат программы

Учащиеся интересующиеся спортом, здоровым образом жизни и желающие приобщиться к настольному теннису.

Программа обеспечивает образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов при реализации, организуя образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

1.8 Объем и срок освоения программы

Объем программы – занятия группы проводятся 1 раза в неделю, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы секции «Настольный теннис» 36 ч. (из расчета 1 часов в неделю).

1.9 Уровень освоения

Программа 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.

В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

1.9.1 Формы организации ОП и виды занятий по программе

- наглядные методы: , плакатов, схем, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии.

1.9.2 Режим занятий

Занятия объединения проходят 1 раз в неделю в течение 1 академического часа (36 часов в год). Организация обучения по программе осуществляется на базе МКОУ «Шайковская СОШ №1»

1.9.3 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

образовательные:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- укреплению здоровья обучающихся;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;

развивающие:

- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

воспитательные:

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

1.9.4 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- могут продолжать свои занятия самостоятельно;
- 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.

Метапредметными результатами освоения содержания программы 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;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

1.9.5 Содержание программы

Учебно – тематический план.

Содержание занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	6		6
3. Специальная физическая подготовка.	7		7
4. Техника игры.	13		13
5. Тактика игры.	8		8
6. Участие в соревнованиях.	2		2
7. Подведение итогов обучения. Сдача нормативов.	2		2
Итого:	35	1	38

I. Введение.

1. Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания

II. Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
3. Упражнения на координацию движения.
4. Развитие силовых качеств, развитие прыгучести
5. Спортивные и подвижные игры.
6. Развитие координационных способностей.

III Специальная физическая подготовка.

1. Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
2. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
3. Упражнения на гимнастической стенке.
4. Упражнение с мячом, с набивным мячом.
5. Отработка приема подачи.
6. Упражнения с волейбольным мячом.
7. Силовые упражнения на кисти рук.

IV. Техника игры.

1. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
2. Имитация подачи мяча.
3. Удар толчком слева, удар подставка.
4. Удар накат слева, справа.
5. Удар подрезка слева, справа.
6. Удар «крученая свеча».
7. Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
8. Плоский удар.
9. Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
10. Короткий накат, длинный накат.
11. Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
12. Топ-спин справа, слева.
13. Подрезная подача.

V. Тактика игры.

1. Передвижение теннисиста.
2. Тактика игры нападения.
3. Тактика игры защиты.
4. Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
5. Учебно - тренировочные игры:
6. В одиночном разряде.
7. В парном разряде.
8. Специальные физ. упражнения

VI. Участие в соревнованиях.

1. Участие во внутрисекционных соревнованиях.
2. Участие в общешкольных соревнованиях.

VII. Подведение итогов обучения.

1. Подведение итогов.
2. Сдача нормативов.

Тематическое планирование.

№ занятия	Дата	Коррективировка	Тема занятия
1			Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. Воспитания.
2			Общеразвивающие упражнения.
3			Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
4			Упражнения на координацию движения.
5			Развитие силовых качеств, развитие прыгучести.
6			Спортивные и подвижные игры.
7			Развитие координационных способностей.
8			Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
9			Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
10			Упражнения на гимнастической стенке.
11			Упражнение с мячом, с набивным мячом.
12			Отработка приема подачи.
13			Упражнения с волейбольным мячом.
14			Силовые упражнения на кисти рук.
15			Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
16			Имитация подачи мяча.
17			Имитация подачи мяча.
18			Удар накат слева, справа.

19			Удар подрезка слева, справа.
20			Удар «крученая свеча».
21			Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
22			Плоский удар.
23			Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
24			Короткий накат, длинный накат.
25			Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
26			Топ-спин справа, слева.
27			Подрезная подача.
28			Передвижение теннисиста.
29			Тактика игры нападения.
30			Тактика игры защиты.
31			Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
32			Учебно - тренировочные игры:
33			В одиночном разряде.
34			В парном разряде.
35			Специальные физ. Упражнения ОФП.
36			Внутрисекционное соревнование.
37			Общешкольное соревнование.
38			Сдача нормативов
39			Подведение итогов.

1.9.5 Алгоритм учебного занятия

Тип занятия	Структура
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Орг. момент Актуализация знаний и умений Мотивация. Целеполагание Организация восприятия Организация осмысления Первичная проверка понимания Организация первичного закрепления Анализ Рефлексия
Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности	Орг. момент Мотивация Актуализация знаний и способов действий Конструирование образца применения знаний в стандартной и измененной ситуациях Самостоятельное применение знаний Контроль и самоконтроль Коррекция Рефлексия
Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности	Орг. момент Целеполагание. Мотивация Актуализация комплекса знаний и способов деятельности Самостоятельное применение знаний (упражнений) в сходных и новых ситуациях Самоконтроль и контроль Коррекция Рефлексия
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Орг. момент Целеполагание. Мотивация Анализ содержания учебного материала Выделение главного в учебном материале Обобщение и систематизация Рефлексия Обобщение
Занятие по проверке, оценке, коррекции знаний и способов деятельности.	Мотивация Самостоятельное выполнение заданий Самоконтроль Контроль Анализ Оценка Коррекция Рефлексия

Дидактические материалы

Раздаточные материалы, задания, анкеты, аудио- и виде-, фотоматериалы необходимые для демонстрации, презентации, электронные образовательные ресурсы; библиотека образовательного учреждения.

РАЗДЕЛ 2 Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г.
7. В.К. Бальсевич и др. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. Сургут, Дефис, 2001г.
8. А.Н. Амелин, В.А. Пашин. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.