

Комитет образования администрации
Газимуро-Заводского муниципального округа
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Батаканская средняя общеобразовательная

УТВЕРЖДЕНО
директор
МОУ Батаканская СОШ
_____/О.Ю.Коренева
«21» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся 9-15 лет

Количество часов в год 34

Базовый уровень

Срок реализации 1 год

Педагог: Коренева Раиса Ивановна

2024 г.
Батакан

1. Пояснительная записка

программа дополнительного образования «Настольный теннис» составлена на основе:

- Закона об образовании в РФ от 29.12.2012 г. №273 ФЗ, ст.47 п.4, ст.34 п.2,3, ст.48 гл.1.п.1- п.8, ст.42.

- Письма Минобороны РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию программ дополнительного образования.

-Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (уст. 7 декабря 2018 г.)

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

Режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

-Устав Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» Газимуро - заводского района.

1.1 Особенность данной программы. Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

1.2 Актуальность программы – настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно – и спорт, и отдых, и способ общения. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей. Программа спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

1.3. Педагогическая целесообразность программы. 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 подачи, 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.

Программа имеет **практическую значимость** 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.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Адресат программы, - данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 лет до 15 лет так как в образовательном учреждении малое количество детей, поэтому возрастной разрыв в 7 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения, и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на 34 часа. Реализуется в течение всего учебного года. Форма проведения очная с применением дистанционных технологий. Состав группы постоянный. Периодичность и продолжительность занятий: 1 час в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

1.4 Цель программы: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Личностные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развивать двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивать свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, правильно распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения;

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

1.5 Ожидаемый результат

Личностные

- сформируют понятие здорового образа жизни; научатся соблюдать личную гигиену и организовывать свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- смогут на личном примере показать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируя здоровый образ жизни;
- сумеют работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Метапредметные

- овладеют физическими качествами (сила, ловкость, быстрота реакции) и общей выносливостью организма к физическим нагрузкам;
- разовьют свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- сумеют планировать свою деятельность, правильно распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения;

Предметные

- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы проверки результатов.

В начале каждого занятия обсуждается объем работы, который нужно выполнить на данном занятии. Результаты отслеживаются на соревнованиях, спортивных праздниках, тесты, выполнение нормативов.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.
1.	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8
6.	Техника и тактика игры	18	1	17
7.	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
Итого:		34	3	31

Содержание рабочей программы

Развитие настольного тенниса в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x10 м, 5 x10 м, 10 x 5 м.

Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

Техника и тактика игры

набивание мяча ладонной стороной ракетки.

набивание мяча тыльной стороной ракетки.

набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

накаты справа направо.

накаты слева налево.
 атакующие удары справа налево.
 атакующие удары слева направо.
 подрезки справа и слева в любом направлении.
 отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
 игра в разных направлениях.
 игра на счет разученными ударами.
 игра с коротких и длинных мячей.
 отработка ударов накатом.
 отработка ударов срезкой.
 поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
 основы тактики игры

Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1	
Упражнения на быстроту и ловкость	3		3
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	2		2
Упражнения на выносливость	2		2
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2
Техника подачи подставкой	1		1
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	1		1
Игра в защите	1		1
Тактические схемы	1	1	
Выполнение подач разными ударами	2		2
Игра в разных направлениях	2		2
Игра на счет разученными ударами	2		2
Игра с коротких и длинных мячей	1		1
Отработка ударов накатом	2		2
Отработка ударов срезкой	2		2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		2
ИТОГО	34	5	29

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Стол для настольного тенниса – 2 шт.
Ракетки теннисные ракетки – 8 шт.
Гимнастические маты – 3 шт.
Скакалки – 10 шт.
Мячи набивные (масса 1 кг) – 6 шт.
Мячики теннисные – 50 шт.
Секундомер – 1 шт
Рулетка – 1 шт.

Кадровые условия:

Программа реализуется на базе МОУ Батаканская СОШ, педагогом, тренером по Настольному теннису Кореневой Р.И.

Формы аттестации.

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния учащихся путем сдачи комплексов контрольных тестов. Планируемый результат – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке.

2.4 Методические материалы.

Теоретические занятия: Беседы, дискуссии. *Приемы:* устное изложение, беседа, диалог, урок вопросов и ответов, работа с изобразительными материалами, творческие работы.

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, проблемное изложение.

Практические занятия: традиционные занятия, работа в парах, группах, беседы, дискуссии;

Приемы: беседа, показ педагогом, работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся, творческие домашние задания, викторины, кроссворды, сообщения учащихся, работа с литературой.

Технологии применяемые на занятиях: критическое мышление, развивающие обучение, ИКТ, индивидуально-деятельный подход.

3. Воспитательная программа данной рабочей программы по ДОП.

Цель воспитания: личностное развитие обучающихся, проявляющееся: в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний); в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений); в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

-реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

-реализовывать потенциал классного руководства в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

-вовлекать обучающихся в кружки, в школьное объединение Лидер 21 века, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, *реализовывать их воспитательные возможности;*

-использовать в воспитании обучающихся возможности школьного урока, *поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;*

-инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

-организовывать профориентационную работу с обучающимися;
-развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

-организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

-организовывать экскурсии, походы;

-использовать возможности школьного музея в развитии духовно-нравственного воспитания.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь обучающихся и педагогических работников, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

Особенности реализации воспитательной программы МОУ Батаканская СОШ заключаются в следующем:

В процессе проведения занятий по программе практические и теоретические занятия связывать с реализацией воспитательных мероприятий по тематике соответствующей теме занятия.

№	Тема занятия	Количество во часов	дата		Характеристика видов деятельности учащихся
			план	факт	
1	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1			<p>Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности, описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>
2	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	1			
3	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1			
4	Упражнения у стены с ракеткой.	1			
5	Подвижные игры с мячом и ракеткой	1			
6	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1			
7	Подача подставкой. СФП	1			
8	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	1			
9	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	1			
10	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	1			
11	Атакующие удары по диагонали.	1			
12	Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.	1			
13	Прыжковые упражнения.	1			
14	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	1			
15	Игра в защите. ОФП	1			
16	Тактические схемы. Одиночные игры.	1			
17	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	1			
18	Подача мяча «подрезкой».	1			
19	Учебная игра в различных направлениях	1			
20	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	1			
21	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	1			
22	Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП	1			

23	Игра на счет различными ударами. ОФП	1			<p>игровой деятельности</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
24	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	1			
25	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	1			
26	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	1			
27	Удары «накатом» справа налево	1			
28	«Срезка» справа. СФП	1			
29	«Срезка» слева. ОФП	1			
30	Применение приема «срезка» в игре.	1			
31	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	1			
32	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1			
33	Учебные игры с заданиями	1			
34	Соревнования в группах	1			
	итого	34			