

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕТЛОЛОБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 6 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ МУДРОВА М. И.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Светлолобовская
СОШ № 6
Протокол от



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Светлолобовской СОШ № 6
М.С. Малышкина
Приказ от №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»
Физкультурно – спортивная направленность
Базовый уровень
Возраст учащихся 8-18 лет
Срок реализации программы: 2 месяца

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Ундерберг Иван Николаевич

Светлолобово, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– 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 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-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»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– 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»;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

– Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения Светлолобовской средней общеобразовательной школы № 6 имени героя России Мудрова М.И. от 20.10.2015 г. №472.

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа предоставляет возможность ребятам на занятиях выполнять физические упражнения, которые способствуют укреплению здоровья учащихся и их физическому развитию.

Новизна и актуальность

Новизна Программы. Программа впервые реализуется в МБОУ Светлолобовской СОШ № 6 в краткосрочной форме для детей среднего и старшего школьного возраста.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Отличительные особенности. программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Набор в объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися школы, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Адресат программы

Категория детей: дети среднего и старшего школьного возраста, дети с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 8 -18 лет.

Наполняемость групп: 2 группы 13 и 11 учащихся: минимальное – 12, максимальное - 13.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования.

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1год обучения: часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия 45 мин., перемена 15 минут.

1.2. Цели и задачи

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

Задачи

Предметные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствовать и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывать свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

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 распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

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;
- воспитать в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;

- уметь работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.ТБ. Знакомство с инвентарём	3	2	1	Беседа, наблюдение
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1	-	Беседа. Опросы.
3.	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1	-	Беседа. Опросы.
4.	Общая физическая подготовка.	6	1	5	Наблюдение за выполнением упражнений и действий. Текущий контроль.
5.	Специальная физическая подготовка.	6	1	5	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
6.	Техническая подготовка.	12	2	10	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.

7.	Тактическая подготовка.	10	2	8	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
8.	Игровая подготовка	6	-	6	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
9.	Итоговое занятие	3	-	3	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Итого часов:	48	10	38	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем, оборудованием.(3ч.)

Теория (2ч.): Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Практика(1 ч.): игры на сплочение коллектива.

Формы контроля: беседа. Беседа, наблюдение.

Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях..(1ч.)

Теория (1 ч.): Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема 3. Гигиена, режим дня, закаливание детей. (1,5ч.)

Теория (1 ч.): Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Формы контроля: беседа. Опрос. Тестирование

Тема 4. Общефизическая подготовка. (6 ч.)

Теория (1ч.): Знакомство с техникой выполнения комплекса упражнений направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Знакомство с техникой настольного тенниса.

Практика(5ч.) освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Формы контроля: беседа. Наблюдение за выполнением упражнений и действий. Текущий контроль

Тема 5. Специальная физическая подготовка. (6 ч.)

Теория (1ч.): Термины Настольного тенниса.

Практика(5ч.): прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад; упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Формы контроля: Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.

Тема 6. Техническая подготовка. (12ч.)

Теория (2ч.): Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика(10 ч.): Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Формы контроля: наблюдение. Выполнение нормативов.

Тема 7. Тактическая подготовка. (10 ч.)

Теория (2ч): Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика(8ч.): Выполнение тактических приемов (перемещения, поддачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Формы контроля: наблюдение. Выполнение упражнений.

Тема 8. Игровая подготовка. (6 ч.)

Практика(6 ч.): Соревнования. Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Формы контроля: наблюдение. Выполнение упражнений.

Тема 9. Итоговая аттестация. (3ч.)

Практика (3ч.): Показательные выступления

Формы контроля: Выполнение нормативов. Показательные выступления.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- поддерживают 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 показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;

- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ 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	1	09.12.2024	31.01.2025	8	16	48	2 раза в неделю по 3 часа	Итоговая 27.01.2025-31.01.2025

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

- тренажерный зал: площадь - 13,1м²;
- оборудование: скамья для пресса, гантели, скакалки гимнастические, эспандер двойного действия, штанга тренировочная, велотренажер, тренажер силовой, беговая дорожка, пояс тяжелоатлетический, упор для отжимания, ролик гимнастический.

Информационное обеспечение:

- учебно-методическая литература;
- инструкции по технике безопасности;
- таблицы, плакаты, схемы;

Имеются видеоматериалы с документальными фильмами о знаменитых атлетах.

Кадровое обеспечение Программы: Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Петровым Андреем Герасимовичем
Образование: - ООО «Инфоурок» профессиональная переподготовка по программе «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых»,
специальность: «Педагог дополнительного образования».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал по технике безопасности, журнал учета работы педагога дополнительного образования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: показательные выступления.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года в форме: собеседования
- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, опрос; тестирование, выполнение спортивных нормативов;
- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: выполнение спортивных нормативов, показательные выступления.

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все упражнения самостоятельно.

Средний уровень: ребенок частично выполняет упражнения самостоятельно.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все упражнения.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный и **воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, глоссарий (перечень терминов и выражений с толкованием), справочно-информационные материалы.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.,

"Ф и С", 2001.

5. Байгуллов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Варганян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с. .
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

