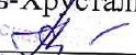


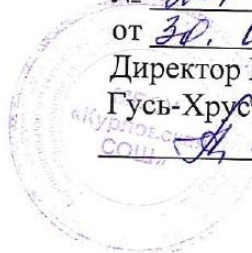
Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от 30.06. 2023 года

Утверждена приказом

№ 231
от 30.06. 2023 года

Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района

О.В.Алянчикова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Русаков Руслан Васильевич,
педагог дополнительного образования

Курлово

2023 год

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2023 года

Утверждена приказом
№ _____
от _____ 2023 года
Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района
_____ О.В.Алянчикова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1год

Автор-составитель: Русаков Руслан Васильевич,
педагог дополнительного образования

Курлово

2023 год

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБУ ДО «ЦДОД» Гусь-Хрустального района.
- Устав МБОУ «Курловская СОШ» Гусь-Хрустального района.

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Актуальность 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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Своевременность 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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы в том, что 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.

Адресат программы- дети в возрасте от 12 до 16 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса –разновозрастная группа, являющиеся основным составом объединения

Режим занятий: 2 раза по 2 часа в неделю.

Цель: развитие физических и личностных качеств обучающихся

посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Предметные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Метапредметные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Личностные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3 Учебный план

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
2	Общефизическая подготовка	-	20	20

3	Специальная подготовка	5	15	20
4	Техническая подготовка	6	25	31
5	Тактика игры	8	25	33
6	Учебные игры	5	25	30
	Общее количество часов в год	34	110	144

Содержание учебного плана

Теоретические сведения – 10 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

Специальная физическая подготовка – 20 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Техническая подготовка -31 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста

- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «мятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Тактика игры – 33 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Учебная игра – 30 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»
-

1.4 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Метапредметные:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Личностные:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

2. Комплекс организационных- педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	октябрь	очно	2 2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;	класс	беседа
2	октябрь	очно	2 2	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;	класс	беседа
3	октябрь	очно	2 2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;	класс	беседа
4	октябрь	очно	2 2	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;	класс	беседа
5	ноябрь	очно	2 2	Сведения о строении и функциях организма человека;	класс	беседа
6	ноябрь	очно	2 2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;	класс	беседа
7	ноябрь	очно	2 2	Правила игры в настольный теннис;	класс	беседа
8	ноябрь	очно	2 2	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;	зал	беседа
9	декабрь	очно	2 2	Подвижные игры	зал	Упражнения
10	декабрь	очно	2 2	Бег	зал	Упражнения
11	декабрь	очно	2 2	Прыжки	зал	Упражнения
12	декабрь	очно	2 2	Метания	зал	Упражнения
13	январь	очно	2 2	Упражнения для развития прыжковой ловкости	зал	Упражнения
14	январь	очно	2	Упражнения для развития	зал	Упражнения

			2	силы		
15	январь	очно	2	Упражнения для развития выносливости	зал	Упражнения
			2			
16	январь	очно	2	Упражнения для развития гибкости	зал	Упражнения
			2			
17	февраль	очно	2	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	зал	Упражнения
			2			
18	февраль	очно	2	техника хвата теннисной ракетки	зал	Упражнения
			2			
19	февраль	очно	2	жонглирование теннисным мячом	зал	Упражнения
			2			
20	февраль	очно	2	передвижения теннисиста	зал	Упражнения
			2			
21	март	очно	2	стойка теннисиста	зал	Упражнения
			2			
22	март	очно	2	основные виды вращения мяча	зал	Упражнения
			2			
23	март	очно	2	подачи мяча: «маятник», «челнок»	зал	Упражнения
			2			
24	март	очно	2	удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	зал	Упражнения
			2			
25	апрель	очно	2	- Подачи мяча в нападении;	зал	Упражнения
			2			
26	апрель	очно	2	- Прием подач ударом;	зал	Упражнения
			2			
27	апрель	очно	2	- Удары атакующие, защитные;	зал	Упражнения
			2			
28	апрель	очно	2	- Удары, отличающиеся по длине полета мяча	зал	Упражнения
			2			
29	май	очно	2	- Удары по высоте отскока на стороне соперника	зал	Упражнения
			2			

30	май	очно	2 2	парные игры	зал	парные игры
31	май	очно	2 2	«игра защитника против атакующего»	зал	парные игры
32	май	очно	2 2	«игра атакующего против защитника»	зал	парные игры
34	июнь	очно	2 2	парные игры	зал	парные игры
35	июнь	очно	2 2	«игра защитника против атакующего»	зал	парные игры

2.2 Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал 12x24
- спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

2.3 Формы аттестации

Зачёт в форме спарринг игры и сдачи нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований.

2.4 Оценочные материалы

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше

выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно методы обучения – словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, и воспитания –убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация .

Форма организации образовательного процесса –групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, тренировка, игра, соревнование, турнир.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- 1 этап - мотивация, актуализация (постановка целей);
- 2 этап – разминка;
- 3 этап – практическая часть (игра);
- 4 этап – заминка.

Дидактические материалы:

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП
- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

2.6 Литература для педагога:

1. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
2. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
3. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Литература для обучающихся:

- 1.Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 2.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- 3.Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.