

**Отдел образования муниципального района
«Город Людиново и Людиновский район»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Манинская средняя общеобразовательная школа»**

Принято педагогическим
советом 30.08.2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Манинская средняя школа»
Новикова Г.В.
30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации 1 год
Возраст детей 9-16 лет

Цесорук В.И.
учитель физической культуры

д.Манино

2024г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно – оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 9-16 лет стартового уровня освоения. Программа позволяет дать основные представления о игре «Настольном теннисе», значении данной игры в укреплении здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, расширение кругозора. Язык реализации русский.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав и локальные нормативные акты МКОУ «Манинская средняя школа».
9. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МКОУ «Манинская средняя школа»

Актуальность данной программы заключается в формировании разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Отличительная особенность данной программы заключается в следующем: структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся

получает одновременно с практикой (высокая доля практических занятий), что является наиболее продуктивным и целесообразным.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе 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).

Программа-модифицированная (автор программы- Ахтямова Венера Ряхимжановна, Досжанов Ануар Нурланович)

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 9-16 лет

Уровень освоения программы – стартовый

Объём программы- 35 часов

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

1.2. Цель и задачи.

Цель программы:

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

Образовательные

- 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.

Развивающие

- 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.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

1.3. Учебный план.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | - | Наблюдение |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5. | Техническая подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6. | Тактическая подготовка | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 7. | Игровая подготовка | 23 | - | 23 | Наблюдение |
| 8. | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| Итого часов: | | 35 | 5 | 30 | |

1.4. Содержание программы.

1. Вводное занятие

Теория: Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков. Комплектование группы.

2. Теоритическая подготовка

Теория: Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по теннису. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева, справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева, справа.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика: Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Практик: Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки занимающихся. Классификация и терминология технических приемов.

5.Техническая подготовка

Теория: технической подготовки.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева, справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева, справа. Выполнение атакующих ударов с большим количеством настольных шариков и в разные зоны стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «мятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

6.Тактическая подготовка

Теория: Теория тактики игры.

Практика: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём;
овладение и применение тактических комбинаций в определённые моменты партий;
умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на действия **в нападении** и **в защите**.

7.Игровая подготовка

Теория: Система тренировочных воздействий,(физической,технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности на обучающихся.

Практика: В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, и упражнения специально- подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

8.Контрольные испытания

Теория: Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика: Контрольное занятие в форме зачета.

1.5.Планируемые результаты.

Предметные:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные:

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные.

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, навыков, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематический план

(Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- отдельный спортивный зал соответствующим нормам САНПИН
- спортивная многофункциональная площадка, спортивный городок;
- необходимое оборудование (теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература).

Информационное обеспечение:

-Стенды:

- План эвакуации;
- Инструкции по охране труда;
- Нормативы по ОФП;
- Уголок по правилам дорожного движения;
- Поведение при возникновении пожара;
- Информационный стенд для родителей;
- Наши достижения.

2.3. Формы аттестации

Стартовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения по плаванию за основу принимаются нормативы по ОФП «Готов к труду и обороне». СФП на стартовых уровнях программы не принимаем! Это прописано в нормативно-правовом акте учреждения.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах стартового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

2.5. Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся активной и комфортной среды. Этому способствует использование различных методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся: беседа, обучение двигательным действиям, соревновательная деятельность. Программа предполагает использование современных образовательных технологий: личностно-ориентированного обучения, игровых и здоровье сберегающих технологий.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: единства воспитания и обучения, последовательности, индивидуальности, самореализации.

2.6. Рабочая программа

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ
(приложение 1)

2.7.Список литературы.

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. :Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. :ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. :Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.

для учащихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр.и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис —информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В.Матыцина. — М., 1994.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-тематическое планирование программы «Настольный теннис» возраст:9-16 лет учитель физической культуры Цесорук В.И.

| № занятия | Тема учебного занятия | Дата | Часы | Содержание деятельности | | | |
|-----------|--|------|------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | | | Теоретическая часть занятия | | Практическая часть занятия | |
| | | | | Количество часов | Форма организации деятельности | Количество часов | Форма организации деятельности |
| 1 | Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие настольного тенниса в России. ОФП. | | 1 | 1 | <i>групповая</i> | | |
| 2 | Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП. | | 1 | 1 | <i>групповая</i> | | |
| 3 | ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся. | | 1 | 1 | <i>групповая</i> | | |
| 4 | Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП. | | 1 | 1 | <i>групповая</i> | | |
| 5 | ОФП. - беговые упражнения- прыжковые упражнения | | 1 | 1 | <i>групповая</i> | | |
| 6 | Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|------------------|
| 7 | Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 8 | Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 9 | бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно Физическая подготовка | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 10 | Удары справа и слева ракеткой по мячу | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 11 | Районные соревнования по настольному теннису | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 12 | Удары справа и слева ракеткой по мячу | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 13 | Удары по мячу на столе. Физ. подготовка. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 14 | Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 15 | Подачи мяча. Физ. подготовка. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 16 | Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 17 | Игра срезкой и подрезкой. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|------------------|
| 18 | Упражнения для развития силы мышц и скоростно- силовых качеств. Удары мяча. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 19 | Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 20 | Упражнения для развития силы мышц и скоростно- силовых качеств. Удары мяча. Игра. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 21 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 22 | Атакующие удары справа. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 23 | Поддачи мяча. Игровая подготовка | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 24 | Общеразвивающие упражнения в парах. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 25 | Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 26 | Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева. Выполнение контрольных нормативов | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 27 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 28 | Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме. Гигиена и врачебный контроль. Тактика одиночных игр. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 29 | Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----|----------|--|----|------------------|
| 30 | Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева. Тактика парных игр | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 31 | Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 32 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 33 | Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 34 | Выполнение контрольных нормативов. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| 35 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | | 1 | | | 1 | <i>групповая</i> |
| | ИТОГО: | | 35 | 5 | | 30 | |