

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Киров
Калужской области

Согласовано
Директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Е. Н. Родина
«30» ав 2023 г.



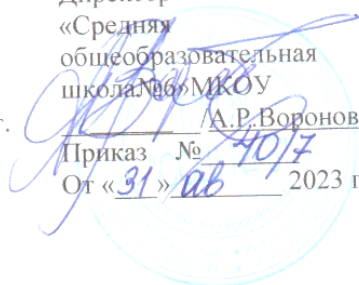
Принято
На заседании РМО
физкультурно-
спортивной
направленности
от «30» ав 2023 г.

Тройнятников К.А.

Утверждаю:

Директор
«Средняя
общеобразовательная
школа №6» МКОУ
А.Р. Воронов

Приказ № 40/7
От «31» ав 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Физкультурно – спортивная направленности

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель:

Учитель - физической культуры

МКОУ «СОШ №6»

Тройнятников К.А. ФИО педагога

Кировский район
Калужская область
2023 г.

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
2. Содержание программы:
 - 2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения
 - 2.2. Содержание программы 1 год обучения

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Учебно – методический комплекс программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6.Список литературы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

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

Уровень освоения программы – Т.е. 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.

Программа разработана в соответствии с документами:

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. 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.

Разработана с учетом:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ);

Язык реализации программы: русский.

Актуальность.

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

Новизна

Новизна 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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы

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.

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 движениях волана; - быстрота мышления и принятия игровых решений. - высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Адресат программы

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

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих нозологических групп:

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

Объем программы и срок освоения.

Объем программы – занятия группы проводятся 2 раза в неделю, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы секции «Настольный теннис» 102 ч. (из расчета 3 часа в неделю).

Уровень программы (БАЗОВЫЙ)

Формы организации образовательного процесса

и виды занятий по программе

– групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 27 человек) или индивидуальная.

Режим занятий:

на 1-м году обучения занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу 30 минут (время занятий включает 90 мин. учебного времени и обязательный 10 - минутный перерыв)

1.2. 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;

2. Содержание программы:

2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Теоретические сведения	10	10	0
2.	Общефизическая подготовка	11	0	11
3.	Специальная физическая подготовка	11	0	11
4.	Техническая подготовка	29	0	29
5.	Тактика игры	18	0	18
6.	Учебная игра	23	0	
	Итого	102		

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на: – 34 учебных недель;
– одну учебную группу.

2.2. Содержание программы 1 год обучения

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 внутри секционных соревнованиях.
2. Участие в общешкольных соревнованиях.

VII. Подведение итогов обучения.

1. Подведение итогов.
2. Сдача нормативов.

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1ч.30мин.		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1ч.30мин.		
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1ч.30мин.		
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1ч.30мин.		
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1ч.30мин.		
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1ч.30мин.		
7	Передвижение игрока приставными шагами.	1ч.30мин.		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1ч.30мин.		

9	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1ч.30мин.		
10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1ч.30мин.		
11	Учебная игра с элементами подач.	1ч.30мин.		
12	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1ч.30мин.		
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1ч.30мин.		
14	Обучение техники «срезка» мяча.	1ч.30мин.		
15	Совершенствование техники срезки в игре.	1ч.30мин.		
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1ч.30мин.		
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1ч.30мин.		
18	Соревнование в подгруппах.	1ч.30мин.		
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1ч.30мин.		
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1ч.30мин.		
21	Обучение техники «наката» в игре.	1ч.30мин.		
22	Изучение вращения мяча в «накате».	1ч.30мин.		
23	Обучение техники «наката» слева, справа.	1ч.30мин.		
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1ч.30мин.		
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1ч.30мин.		
26	Учебная игра по	1ч.30мин.		

	совершенствованию изученных элементов в игре теннис.			
27	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1ч.30мин.		
28	Применение «подставки» в игре.	1ч.30мин.		
29	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1ч.30мин.		
30	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1ч.30мин.		
31	Совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1ч.30мин.		
32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1ч.30мин.		
33	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1ч.30мин.		
34	Применение элемента «подрезка» в игре.	1ч.30мин.		
35	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1ч.30мин.		
36	Совершенствование изученных элементов в игре.	1ч.30мин.		
37	Изучение технического приёма «свеча».	1ч.30мин.		
38	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1ч.30мин.		
39	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1ч.30мин.		
40	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1ч.30мин.		
41	Изучение элемента «топ-спин».	1ч.30мин.		
42	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1ч.30мин.		
43	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1ч.30мин.		
44	Занятия для совершенствование	1ч.30мин.		

	ранее изученных элементов			
45	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1ч.30мин.		
46	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1ч.30мин.		
47	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1ч.30мин.		
48	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1ч.30мин.		
49	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1ч.30мин.		
50	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1ч.30мин.		
51	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1ч.30мин.		
52	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1ч.30мин.		
53	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1ч.30мин.		
54	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1ч.30мин.		
55	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1ч.30мин.		
56	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1ч.30мин.		
57	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1ч.30мин.		
58	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1ч.30мин.		
59	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1ч.30мин.		

60	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1ч.30мин.		
61	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре.	1ч.30мин.		
62	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре.	1ч.30мин.		
63	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1ч.30мин.		
64	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1ч.30мин.		
65	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. Учебная игра.	1ч.30мин.		
66	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. Учебная игра.	1ч.30мин.		
67	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1ч.30мин.		
68	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1ч.30мин.		

- Индивидуальный учебный план

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Кадровые ресурсы:

2.3. Учебно – методический комплекс программы

Методические ресурсы:

Учебно-методическое обеспечение

№	Наименование разделов и тем	<i>Название и форма методического материала</i>
1.	Теоретические сведения	Листовки, брошюра, плакаты.
2.	Общефизическая подготовка	Спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка	Спортивный инвентарь.
4.	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь.
5.	Тактика игры	Спортивный инвентарь.
6.	Учебная игра	Спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение - это планы занятий, раздаточный материал, рабочие тетради, карточки, учебные пособия, сценарии, плакаты, портреты, ноты, видео, презентации и др., чем пользуетесь на занятии.

2.4. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля

Формы контроля: опрос, контрольное упражнение, практическое задание, творческое задание, педагогическое наблюдение, показ, итоговое занятие.

- 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.

- Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении

2.5. Оценочные материалы

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 -80	хор удов
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65	хор удов
3	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 -80	хор удов
4	Игра накатами справа по диагонали	65	хор удов
5	Игра накатами слева по диагонали	100 -80	хор удов
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	65	хор
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	30 и более	хор удов
8	Игра подрезками слева налево	от 20 до 29	хор удов
9	Игра подрезками справа направо	30 и более	хор удов
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	от 20 до 29	хор удов
11	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола	20 и более	хор удов

2.6. Список литературы

1. Список литературы для педагога:

- Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2012г.
- Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2018.
- Иванов В. С. Теннис на столе. М., 2010.
- Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 2012.
- Рудик П. А. Психология. М., 2017.
- Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 2010.

- Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2016.

*2.Список литературы для
учащихся (учащихся и
родителей):*

- Ищенко С.А. «Настольный теннис». С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- Барчуков Г.В. «Настольный теннис».Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт». 2015.
- Журналы «Настольный теннис». 2018.
- Учебная программа «Настольный теннис» Москва, «Мир спорта», 2015.