

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБОУ
«Карапсельская СОШ № 13»
Золотарев В.А.
Приказ № 174 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составитель:
педагог дополнительного образования:
Гальцова Екатерина Леонидовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всем мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Новизна программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Все это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Адресат программы

По программе могут обучаться учащиеся 12-16 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

Срок реализации программы: 1 год, 36 часов; 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Режим занятий и форма обучения

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, целостного развития физических и психических качеств, формирования устойчивых мотивов к здоровому образу жизни у учащихся 12-16 лет средствами игры в «Настольный теннис».

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о настольном теннисе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение техники игры;
- освоение тактики игры;
- обучение навыкам и умениям в данном виде спорта.

Развивающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в настольном теннисе;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план Срок реализации - 1 год (36 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Устный фронтальный опрос
1.1.	Строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим питания. Инструктаж по технике безопасности в спортзале и теннисном зале	1	1	-	
1.2.	Терминология элементов настольного тенниса. Правила игры. Оборудование и инвентарь	1	1	-	
1.3.	Профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение, самооценка учащимися своих умений
2.1.	Упражнения на выносливость	1	-	1	
2.2.	Упражнения на силовые способности	1	-	1	
2.3.	Упражнения на быстроту	1	-	1	
2.4.	Упражнения на гибкость	1	-	1	

2.5.	Упражнения на ловкость	1	-	1	
3.	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Педагогическое наблюдение, самооценка учащимися своих умений
3.1.	Развитие прыгучести	1	-	1	
3.2.	Развитие игровой ловкости	1	-	1	
3.3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	
4.	Техническая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение, самооценка учащимися своих умений
4.1.	Игра различными ударами без потери мяча	3	-	3	
4.2.	Стойка. Координация у стола. Упражнения на координацию у стола	3	-	3	
4.3.	Перемещение у стола	3	-	3	
4.4.	Точность попадания мяча	3	-	3	
5.	Тактическая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение, самооценка учащимися своих умений
5.1.	Приемы тактических действий нападения	3	-	3	
5.2.	Приемы тактических действий защите	3	-	3	
6.	Игровая подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение, самооценка учащимися своих умений
6.1.	Игра на счет	2	1	1	
6.2.	Парные игры	2	1	1	

7.	Соревнования	3	-	3	Соревнования, товарищеские встречи
	Итого:	36	5	29	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (3 часа)

1. Строение и функции организма человека. **Гигиена, закаливание, режим питания**

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Краткие сведения о правилах личной гигиены, приемах закаливая организма, режиме питания при занятиях спортом.

Инструктаж по технике безопасности в спортзале и теннисном зале/

2. **Терминология элементов настольного тенниса. Правила игры. Оборудование и инвентарь**

Теория. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры и т.д. Правила игры. Основное оборудование и инвентарь.

3. **Профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом**

Теория. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям настольным теннисом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

2. **Общая физическая подготовка (5 часов)**

1. **Упражнения на выносливость**

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на выносливость, их отработка.

2. **Упражнения на силовые способности**

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на силовые способности, их отработка.

3. Упражнения на быстроту

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на быстроту, их отработка.

4. Упражнения на гибкость

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на гибкость, их отработка.

5. Упражнения на ловкость

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на ловкость, их отработка.

3. Специальная физическая подготовка (3 часа)

1. Развитие прыгучести

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на развитие прыгучести, их отработка.

2. Развитие игровой ловкости

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на развитие игровой ловкости, их отработка.

3. Развитие скоростно-силовых качеств

Практика. Знакомство с комплексом упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, их отработка.

4. Техническая подготовка (12 часов)

1. Игра различными ударами без потери мяча

Практика. Комбинированная серия ударов. Удары справа, слева. Скорость и направление вращения мяча. Место удара. Назначение удара.

2. Стойка. Координация у стола. Упражнения на координацию у стола

Практика. Принципы стойки. Стойка на приеме. Правая стойка. Левая стойка. Знакомство с комплексом упражнений на координацию у стола, их отработка.

3. Перемещение у стола

Практика. Правильная работа ног. Одношажный способ, приставные шаги. Двухшажные шаги. Прыжки.

4. Точность попадания мяча

Практика. Дистанция. Точка отскока мяча. Кистевой контр-удар.

5. Тактическая подготовка (6 часов)

1. Приемы тактических действий нападения

Практика. Бесшажный способ передвижения. Шаги. Прыжки. Рывки.

2. Приемы тактических действий защите

Практика. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

6. Игровая подготовка (4 часов)

1. Игра на счет

Теория. Правила игры.
Практика. Двухсторонняя игра.

2. Парные игры

Теория. Правила игры.
Практика. Игра пара на пару.

7. Соревнования (3 часа)

Теория. Основные правила соревнований по настольному теннису. Судейство игр.

Практика. Соревнования. Товарищеские встречи.

Формы и режим занятий

Форма занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты:

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о настольном теннисе и здоровье как фактора успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, массой тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

- активное участие в жизни образовательной организации;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России в спорте;
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- освоение обучающимися норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Календарный учебный график

Сроки контрольных процедур – в течение учебного года, в соответствии с ДООП.

№ 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
1	2024-2025 уч.г.	01.10.2024	25.06.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	16.05 - 30.05.2025

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способами определения результативности реализации данной программы являются следующие формы текущего контроля: устный, фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала; педагогическое наблюдение; самооценка учащимися своих умений; соревнования, товарищеские встречи.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- помещение – школьный спортивный зал;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- тренажер (резиновый бинт) – 1 шт.;
- сетка для настольного тенниса – 2 шт.
- скакалка обычная - 8 шт.;
- утяжеленная ракетка – 1 шт.;
- мячи для настольного тенниса – 60 шт.;

Средства обучения и дидактические материалы

1. Плакат «Основные удары в настольном теннисе» - 1
2. Плакат «Поддачи в настольном теннисе» - 1
3. Плакат «Правила игры в настольном теннисе» - 1
4. Информационный стенд «Наши победы и достижения» - 1

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Настольный теннис» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Настольный теннис»), либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;

- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства. Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Формы аттестации

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств.

Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными документами в сроки, соответствующие календарному учебному графику.

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает

проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура и спорт в России.
- гигиенические знания и навыки.
- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники игры в теннис.

2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)
- психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к теннису;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- гармоничное физическое развитие.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2016 г.
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М, 2017 г.
3. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2018 г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2017 г.
5. Байгулов Ю.П. Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2017.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. М, 2019 г.
7. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры». Москва 2018 г.
8. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2016 г