

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

Принята на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 24
Протокол № 8 от 22.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора
от 14 июня 2024 г.



Л.В.Якупова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: от 10 до 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
В.А.Немкина
Педагог доп. образования

Нижний Тагил
2024г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис — это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра «Настольный теннис» является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа «Настольный теннис» спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую

моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект.

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

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.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

2. 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 9 ноября 2018 г. № 196»;

3. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ИЛ-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптивных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);

Отличительные особенности программы

Настольный теннис 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат общеразвивающей программы

Программа разработана для детей 10-16 лет.

Группы формируются численностью по 8-10 человек.

Нервная система ребёнка далека от совершенства, поэтому важно соблюдать в работе с детьми принципы тренировки: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Со стороны педагога необходимо чуткое, умелое педагогическое и психологическое руководство.

При построении учебного процесса рекомендуется учитывать особенности активной деятельности учащихся всех возрастов, большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Необходимо помнить, что учащиеся стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда.

Для учёта возрастных и психологических особенностей детей используются специальные педагогические технологии и методики.

Режим занятий

Занятия проводятся из расчёта 1 раза в неделю, продолжительностью 1,5 академических часа.

Объём и срок освоения программы

Программа обучения рассчитана на 34 недели. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, составляет 51 час.

Формы обучения

Групповая, очная.

Виды занятий Тренировка, обработка приемов, изучение правил вида спорта, турнир.

Формы подведения результатов

Итоговые турнирные таблицы, результаты соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы необходимо реализовать следующие **задачи:**

Обучающие задачи:

- обучить правилам вида спорта настольный теннис;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Воспитательные задачи:

- воспитать чувство личной ответственности за результат, стремление к достижению спортивных успехов;
- воспитать потребность к самоанализу;
- способствовать формированию волевых и нравственных качеств;
- воспитать чувство дружбы, взаимопомощи и толерантности;
- способствовать формированию игровой культуры;
- способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

51 час

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1,5	1,5		Беседа
2	Теоретические аспекты вида спорта «настольный теннис»	3	3	-	Беседа. Опросы.
3	Техника: совершенствование передвижения и координации.	8,5	1,5	7	Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
4	Тактика: отработка техники – тактической комбинации.	8	1,5	6,5	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
5	Индивидуальная подготовка.	6	3	3	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
6	Игры на счёт.	9	3	6	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
7	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	1,5	4,5	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
8	Контрольные упражнения	6	-	6	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
9	Итоговая аттестация	3	-	3	Турнир
	Всего:	51	15	36	

Содержание учебного (тематического) плана

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	1,5		1,5
1.1	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1,5		
2.	Теоретические аспекты вида спорта настольный теннис	3		3
2.1	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1,5		
2.2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1,5		
3.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	1,5	7	8
3.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.	1,5		
3.2	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Техника передвижений у стола, координация.		2	
3.3	Точность попадания, техника.		1,5	
3.4	Атака, контратака. Подача мяча		1,5	
3.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	
4.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	1,5	6,5	8
4.1	Удар справа, удар слева.		1,5	
4.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.		1,5	
4.3	Тактические приёмы и комбинации. Возврат мяча срезка слева влево.		2	

4.4	Теоретические примеры.	1,5		
4.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1,5	
5.	Индивидуальная подготовка.	3	3	6
5.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1,5	1,5	
5.2	Индивидуальный разбор упражнений.	1,5	1,5	
6.	Игры на счёт.	3	6	9
6.1	Правила игры (теория).	1,5		
6.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).		4	
6.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1,5	2	
7.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	1,5	13	6
7.1	Имитация ударов на столе.		3	
7.2	Упражнения на развитие скорости удара.		4	
7.3	Совершенствование подач и их приёма.		4	
8.	Контроль нормативов физического развития.		6	6
8.1	Сдача нормативов.		1,5	
8.2	Тесты игровые.		3	
8.3	Индивидуальная работа.		1,5	
9.	Итоговая аттестация		3	3
9.1	Турнир		3	
	ИТОГО:	15	36	51

1.4. Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Знать: - о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями; - особенности правильного распределения физической нагрузки; - правила игры в настольный теннис; - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; - основы базовой техники игры в настольный теннис; - 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.</p>	<p>- разовьют двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам; - разовьют 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.</p>	<p>- определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, как поступить. - 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.</p>

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия организации программы Материально-технические условия

Перечень оборудования кабинета теории, турнирных залов

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Стол учебный	16 шт.
2	Стул	16 шт.
3	Стол для настольного тенниса	2 шт.

Перечень оборудования, технических средств обучения, материалов, необходимых для занятий

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Ракетка	10 шт.
2	Настольный теннисный мяч (трёх звездный)	10 шт.
3	Интерактивная доска	1 шт.
4	Компьютер	1 шт.
5	Меловая доска	1 шт.

Кадровые условия

Немкина Виктория Алексеевна, педагог дополнительного образования.
Образование: средне профессиональное (Нижнетагильский педагогический колледж №1, 2020г.). Квалификация: Менеджер социальнокультурной деятельности

2017-2018г. – курсы профессиональной переподготовки по программе «Педагог дополнительного образования», организация: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1», диплом с отличием, форма обучения – очная; Общий трудовой стаж – с 2019г. Педагогический стаж – с 2019г.

Методические материалы

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих методов обучения:

1. В начале освоения каждого нового приема игры, учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;

3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;

4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;

5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Программа не предполагает отметочного контроля знаний, оценка результативности деятельности, обучающихся ведётся в течение года индивидуальным наблюдением за развитием каждого ребёнка.

Оценивание производится 3 раза в год на входной форме контроля, на промежуточном этапе (в середине учебного года) и на итоговом контроле (при завершении обучения). Уровень освоения материала выявляется: в опросе, тестах, при выполнении контрольных упражнений, на турнирах. **Оценочные материалы**

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз)

– Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунды 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.

Библиографический список.

Список литературы

Литература для педагога:

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. Байгулов 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. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Литература для детей:

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