

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мукшинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и обсуждена
на заседании МО

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Согласовано

Зам. директора по ВР

 / Галиаскарова Е.А.

Утверждена

Директор школы

 Вахрушев И.В.

Приказ № 145 от «31» августа 2022 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

Настольный теннис

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 8-10 лет

Составитель:

Валитова Ирина Павловна,
педагог дополнительного образования

д. Мукши, 2022

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования самостоятельно составляется педагогом дополнительного образования в соответствии с нормативными документами: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Приказ № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР» и иных нормативных правовых документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Актуальность.

Настольный теннис - спортивная игра, сочетающая в себе элементы различных видов спорта. Она требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Это индивидуально - игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества, как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

Педагогическая целесообразность

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. ***Отличительные особенности программы.***

Данная программа не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, направлена на удовлетворение потребности каждого подростка, девушек и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающая физическое, психическое и нравственное здоровье.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 10-17 лет.

Объем программы: 1 год обучения (36 ч.).

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая, по подгруппам и индивидуальная.

Виды занятий:

- беседа;
- просмотр видео с элементами игры в настольный теннис;
- практические занятия (игра за теннисным столом).

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу в день (40 минут), 36 часа в год.

Цель и задачи

Цель: обучение элементарной игре в настольный теннис, организация полноценного досуга учащихся, выявление одаренных ребят и оказание помощи в развитии их таланта.

Задачи:

Личностные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать чувство долга и ответственность перед соревнованиями.

Метапредметные:

- приобщить к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни средствами настольного тенниса;
- развить потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании.

Предметные:

- изучить правила игры настольного тенниса;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса; □ освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</i>	1	1		
1.1	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	1	1		
2.	<i>Оборудование и инвентарь.</i>	1	1		
2.1	Знакомство с оборудованием и инвентарем: размеры, виды столов, вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками, виды накладок и их смена	1	1		
3.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	4		4	
3.1	Умение определить и исправить ошибку выполнений техники приема у товарища по группе	1		1	

3.2	Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию.	1		1	
3.3	Умение составления положения для проведения первенства школы по настольному теннису	1		1	
3.4	Умение вести протоколы игры и соревнований Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи- счетчика	1		1	
4.	<i>Психологическая подготовка</i>	1		1	
4.1	Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей) на занятиях и играх на счет. Выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицитного времени. Настрой на достижение высоких спортивных результатов. Воспитание сознательности чувств долга и ответственности перед соревнованием.	1		1	

5.	<i>Физические способности и физическая подготовка</i>	8		8	
5.1	Воспитание силовых способностей с применением отягощений. Быстроты Гибкость, Ловкость. Соревновательская выносливость.	1		1	
5.2	Ускорение простое на определенную дистанцию.	1		1	
5.3	Ускорение «рывками».	1		1	
5.4	Координационные ускорения.	1		1	
5.5	Элементы координации.	1		1	
5.6	Прием физической подготовки.	1		1	
5.7	Воспитание скоростно-силовой выносливости.	1		1	
5.8	Воспитание скоростно-силового передвижения (скорость движения руки (ног))	1		1	
6.	<i>Базовая техника</i> Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки:	19		19	
6.1	многократное повторение хватки и ракетки основной стойки в простых и условиях упражнениях.	1		1	
6.2	Жонглирование мячом. Упражнения с мячом	1		1	
6.3	Овладение базовой техники с работой ног.	1		1	
6.4	Игра на столе одним видом удара (только справа, только слева)	1		1	

6.5	Сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе	1		1	
6.6	Поддачи: толчком, подрезкой	1		1	
6.7	поддачи с низким подбросом, подача слева	1		1	
6.8	совершенствование подач	2		2	
6.9	чередование сильных и слабых подач, меняя направление	2		2	
6.10	Атакующий удар справа	2		2	
6.11	Атакующий удар слева, подача «веером»	2		2	
6.12	Срезка, знакомство и имитация.	2		2	
6.13	срезка справа, срезка слева	2		2	
	Итого:	34	2	32	

Содержание учебного плана

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.(1ч)

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Гигиена одежды, места занятий, режим дня.

Естественные средства закаливания: вода, прогулки, занятия на воздухе.

2.Оборудованне и инвентарь.(1ч)

Знакомство с оборудованием и инвентарем:

- размеры, виды столов
- вес и размер мяча
- профилактический ремонт и уход за ракетками □ виды накладок и их смена.

3. Инструкторская и судейская практика.(4ч)

Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применение на занятиях.

Умение определить и исправить ошибку выполнения техники приема у товарища по группе.

Провести тренировочные занятия в младшей подгруппе. Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. Умение составлять положения для проведения первенства школы по настольному теннису. Умение вести протоколы игр и соревнований. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи-счетчика.

1. Психологическая подготовка.(1ч)

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей) на занятиях и играх на счет. Выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицитного времени. Настрой на достижение высоких спортивных результатов. Воспитание сознательности чувств долга и ответственности перед соревнованием. **2. Физические способности и физическая подготовка.(10)**

Воспитание силовых способностей с применением отягощений: быстроты, гибкости, ловкости, соревновательной выносливости. Ускорение простое на определенную дистанцию. Ускорение «рывками». Координационные ускорения. Элементы координации. Прием физической подготовки. Воспитание скоростно-силовой выносливости. Воспитание скоростно-силового передвижения (скорость движения руки (ног)).

3. Базовая техника (19ч)

Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки: многократное повторение хватки ракетки и основной стойки п простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Овладение базовой техники с работой ног. Подачи. Срезка.

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- приобщены к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни средствами настольного тенниса;
- развита потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании. *Личностные результаты*
- воспитана дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам; □ воспитано чувство долга и ответственность перед соревнованиями.

Предметные результаты

- изучены правила игры настольного тенниса;
- знакомы с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса; □ освоена техника игры в настольный теннис;
- освоены технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользуются тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком. Начало учебного года для первого года обучения- со 2 сентября 2019г по 29 мая 2020г Продолжительность учебной недели — 6 дней. Начало занятий: в соответствии с расписанием занятий.

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	1 год обучения	36 недель	36	36ч.	1 раза в неделю по 1 часу в день

Условия реализации программы *Материально-техническое обеспечение:*

Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи, актовый зал, набивные мячи, сетка теннисная, скакалки.

Информационное обеспечение программы:

- дидактический и лекционный материал
- видеоролики занятий по настольному теннису
- разработки специальных упражнений по технике настольного тенниса

Формы аттестации

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

В качестве средств контроля успеваемости используются: контрольные игры, тесты, участие в соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится в форме теста. По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка по трехуровневой системе учета успеваемости в ведомости учета знаний учащихся (низкий, средний, высокий).

Высокий – верные ответы на 100-80 % вопросов средний – верные ответы на 79-50 % вопросов низкий – верные ответы на <50 % вопросов Итоговая аттестация проводится в форме соревнования.

Оценочные материалы

Список вопросов текста

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа

Вопрос 1

Длина теннисного стола составляет?

- 1) 2,74 м
- 2) 2,64 м
- 3) 2,52 м
- 4) 2,82 м

Вопрос 2

Ширина теннисного стола составляет?

- 1) 1,525 м
- 2) 1,625 м
- 3) 1,425 м
- 4) 1,5 м

Вопрос 3

Игровая поверхность стола находится на высоте см от пола?

- 1) 86 см
- 2) 66 см
- 3) 76 см
- 4) 56 см

Вопрос 4

Игровая поверхность стола должна быть? 1) матовой, однородной, яркой

- 2) глянцевой, однородной, темной
- 3) матовой, однородной, темной
- 4) матовой, цветной, светлой

Вопрос 5

Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью см? 1) 15,75 см

- 2) 15,25 см
- 3) 16,25 см
- 4) 16,75 см

Вопрос 6

Диаметр теннисного мяча мм?

- 1) 40 мм
- 2) 35 мм

- 3) 45 мм
- 4) 48 мм

Методические материалы

1. Подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:
2. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки.
4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.
5. Основными формами организации учебно - тренировочной работы на всех этапах подготовки воспитанников являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-календарный график

	сентябрь					октябрь				
	1 неде ля	2 неде ля	3 неде ля	4 нед еля	5 нед еля	1 нед еля	2 нед еля	3 нед еля	4 нед еля	
Теори я			1							
Практ ика		1		1		1	1	1	1	
Контр оль										
	ноябрь					декабрь				
	1 неде ля	2 неде ля	3 неде ля	4 нед еля	5 нед еля	1 нед еля	2 нед еля	3 нед еля	4 нед еля	5 нед еля
Теори я	1									
Практ ика		1	1	1		1	1	1	1	
Контр оль										
	январь					февраль				
	1 неде ля	2 неде ля	3 неде ля	4 нед еля	5 нед еля	1 нед еля	2 нед еля	3 нед еля	4 нед еля	5 нед еля
Теори я										
Практ ика		1	1	1		1	1	1	1	
Контр оль										
	март					апрель				

	1 неде ля	2 неде ля	3 неде ля	4 нед еля	5 нед еля	1 нед еля	2 нед еля	3 нед еля	4 нед еля	5 нед еля
Теори я										
Практ ика	1	1	1	1		1	1	1	1	
Контр оль										
	май									
	1 нед еля	2 нед еля	3 нед еля	4 нед еля	5 нед еля					
Теори я										
Практ ика	1	1	1							
Контр оль				1						

Литература

1. Барчукова Г.В. «Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований» М: Физкультура и спорт. 2005 г.
2. Коллектив авторов «Настольный теннис. Программа» М: Советский спорт. 2004г.
3. Министерство «Спортивные кружки и секции» М: Просвещение, 1986 г. просвещения СССР.