

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новобирюсинская средняя общеобразовательная школа

<p>«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР _____ В.В. Потапенко  Протокол № 1 от 30.08.2023г.</p>	<p>«Утверждаю» И. о. директора _____ Л.М. Тертель  Приказ № 3 от 22.09.2023г.</p> 
---	--

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

на 2023- 2024 учебный год

Адресат программы:

Обучающиеся 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Разработчик программы:

Радкин В.А. педагог

дополнительного образования

Реализуется с 2023 года

рп. Новобирюсинский, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность	3
Отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	4
Срок освоения, форма обучения, режим занятий.....	4
Цель программы.....	4
Задачи программы.....	4

Основные характеристики программы

Объем программы.....	4
Содержание программы	5
Учебный план	4
Календарный учебный график	5
Планируемые результаты	6

Оценочные материалы	8
---------------------------	---

Методические материалы	8
Условия реализации программы.....	9

Список использованных источников информации	10
---	----

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Концепции развития дополнительного образования, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Указа Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения России от 30.09.2020 №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" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановления Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Положения о разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ МКОУ Новобирюсинской СОШ.

Актуальность программы: Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложно-координационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Отличительные особенности программы: Основная идея курса по настольному теннису направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств учащихся.

Адресат программы: Программа предназначена для обучения настольному теннису детей 5-11 классов. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей во внеурочную деятельность: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет 12 человек.

Объем программы: общее количество часов в год – 34 часа.

Срок освоения программы: Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год, из расчета 1 час в неделю.

Формы обучения и виды занятий по программе: Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения:* обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;

- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Цель программы:

Воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

- Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Приобретение необходимых теоретических знаний
- Овладение основными приемами техники и тактики
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков.
- Подготовка учащихся к соревнованиям.
-

Объём программы: 34 часа.

Учебный план, первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Педагогический контроль
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		тест
2	Общая физическая подготовка	12		12	зачет
3	Специальная физическая подготовка	4		4	зачет
4	Техническая и тактическая	4	1	3	зачет

	подготовка				
5	Игровая подготовка	6		6	зачет
6	Контрольные испытания	4		4	соревнования
	Итого:	34	5	29	

Содержание программы.

Один год обучения, 34 часа:

- Теоретическая подготовка – 4 часа;
- Общая физическая подготовка – 12 часов;
- Специальная физическая подготовка – 4 часа;
- Техническая и тактическая подготовка – 4 часа;
- Игровая подготовка – 6 часов;
- Контрольные испытания – 4 часа.

Календарный учебный график

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов		Дата проведения
		теория	практика	
Теоретическая подготовка				
1	Обучение правилам техники безопасности, поведения в спортивном зале.	1		
2	История развития настольного тенниса.	1		
3	Правила игры в настольный теннис.	1		
4.	Правила игры в настольный теннис.	1		
Общая физическая подготовка				
5.	Поддачи.	1		
6.	Толчок.	1		
7.	Обучение ударам с отскока.	1		
8.	Обучение удару срезка справа с отскока.	1		
9.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1		
10	Обучение удару срезка слева с отскока.	1		
11.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1		
12	Накаты.	1		
13	Накаты.	1		
14.	Подрезки.	1		

15	Накаты и подрезки.	1		
16	Тестирование.	1		
Специальная физическая подготовка				
17.	Обучение ударам с перемещением.	1		
18.	Закрепление ударов с перемещением.	1		
19	Закрепление ударов с перемещением.	1		
20	Закрепление ударов с перемещением.	1		
Техническая и тактическая подготовка				
21	Комбинации.	1		
22	Комбинации.	1		
23	Комбинации.	1		
24	Комбинации.	1		
Игровая подготовка				
25		1		
26	Обучение основным стойкам теннисиста.	1		
27	Обучение основным стойкам теннисиста.	1		
28	Обучение основным стойкам теннисиста.	1		
29	Обучение работе ног при ударах справа и слева в	1		
30	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1		
Контрольные испытания				
31	Понятие о счете в настольном теннисе.	1		
32	Игры со счетом.	1		
33	Игры со счетом.	1		
34	Соревнования.	1		
	Итого:	34		

Планируемые результаты

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять навыки жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнять разнообразные физические упражнения, технические действия в теннисе, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- как проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов обучения:

- зачетные занятия;
- итоговые занятия
- тестирование
- участие в соревнованиях разного уровня (районные, региональные).

Результаты освоения программы в течении учебного года оцениваются по двум критериям. Это теоретические знания и практические умения.

Оценка качества реализации программы «мини-футбол» включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль проводится по завершению изучения раздела.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных практических занятий-зачетов, соревнований.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются на основании рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности учреждения. При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями. Результаты аттестации фиксируются в протоколе, утвержденном локальным актом.

Методические материалы

Формы обучения и виды занятий: на занятиях преобладает практический вид деятельности. Соотношение теоретического и практического материала составляет 1:4.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой.

Структура учебного занятия предполагает следующие этапы:

- подготовительный этап: разминка.
- основной этап (в зависимости от типа занятия): изучение нового материала или закрепление ранее пройденного;
- заключительный этап: подведение итогов занятия, рефлексия.

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

- *принцип дидактики* (построение учебного процесса от простого к сложному, от частного к общему).
- *принцип актуальности* (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- *принцип системности* (подразумевает систематическое проведение занятий).
- *принцип творческой мотивации* - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале или классе с достаточным освещением.

Специальный инвентарь и оборудование: набор для настольного тенниса; стол для настольного тенниса .

Спецформа: спортивный костюм.

Список литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт,
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия»,
3. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с.
4. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК
- 5.Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ»,«физическая подготовка».
6. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
www.scientific.ru
www.openclass.ru
<http://physnet.ru>
www.bio.1september.ru
www.bio.nature.ru
www.phys.msu.ru www.km.ru/educftion
www.edios.ru Ресурсное обеспечение