



Управление образования администрации Улуг-Хемского кожууна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Чааты им. К.О. Шактаржыка
Улуг-Хемского района Республики Тыва

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
 /Дажмы-Даваа А.О.
протокол №1
от 29.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Чааты
 /Быче-оол С.Д.
Приказ № 108/ОД
от 29.08.2024 г.

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

Тип программы: Модифицированная
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Срок освоения программы: 2024-2025 уч.год
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Разработал:
Дак Алик Анатольевич
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Учебный тематический план	6
1.5. Содержание учебного тематического плана	8
Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации/контроля	9
2.3. Оценочные материалы	10
2.4. Методическое обеспечение программы	10
2.5. Условия реализации программы	10
2.6. Воспитательный компонент	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11
Список литературы для педагогов	11
Список литературы для обучающихся	12
Список литературы для родителей	12

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно – спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» составлена на основе:

- ст. 2 п. 9 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ;
- Рекомендаций Министерства образования и науки РФ «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МБОУ СОШ с. Чааты им. К.О. Шактаржыка.

Актуальность

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

Новизна программы

Заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Отличительные особенности программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

Педагогическая целесообразность

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Уровень программы – базовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предполагает улучшение у обучающихся глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивает двигательную реакцию на зрительные и слуховые сигналы.

Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми 15-17 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к **основной** группе здоровья и обучающиеся в МБОУ СОШ с. Чааты им. К.О.Шактаржыка

Наполняемость программы: Для успешной реализации Программы целесообразно набирать в группу не более 20 обучающихся.

Форма обучения – очная, заочная.

Объем и срок реализации Программы. Программа предусматривает обучение в течение одного года в объеме 34 часов. Практические занятия составляют большую часть Программы.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год
1	1	1	1	34
				Итого 34 часов

Особенности организации учебного процесса:

В соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

Форма(-ы) подведения итогов реализации Программы (итоговый контроль/итоговая аттестация) – сдача нормативов.

Организационные формы обучения – коллективно-групповые, состав групп - разновозрастной.

1.2. Цель и задачи

Целью программы дополнительного образования является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих **задач**:

Личностные - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

1.3. Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыт физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Учебный тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе.	2	1	

	История развития настольного тенниса		1	
3	Валеология Вред наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	3	1 1 1	
4	Основы техники и тактики игры	1		1
5	Хватка ракетки	1		1
6	Игровая стойка у стола	1		1
7	Перемещение у стола	1		1
8	Набивание мяча на ракетке - одной стороной ракетки - 2-мя сторонами ракетки поочередно - набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	4	1	1 1 1
9	Плоский удар (откидка) - слева - справа - перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара - “Треугольник” плоским ударом	5	1	1 1 1 1
10	Подача - плоским ударом без вращения - с верхним вращением - с нижним вращением - прием подач плоским ударом, накатом, качем	5	1	1 1 1 1
11	Накат - справа и слева по диагонали - справа и слева по прямой - “Треугольник” накатом	4	1	1 1 1
12	Кач (срезка) - справа и слева по диагонали - справа и слева по прямой	3	1	1 1
13	Атака с кача (срезки) -справа и слева по диагонали - справа и слева по прямой	3	1	1 1
	Итого:	34		

№	Названия тем	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Введение, техника безопасности	02.09	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	09.09	
3	- история развития настольного тенниса	16.09	
4	Валеология	23.09	

5	Вред наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	30.09	
6	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	07.10	
7	Основы техники и тактики игры	14.10	
8	Хватка ракетки	21.10	
9	Игровая стойка у стола	04.11	
10	Перемещение у стола	11.11	
11	Набивание мяча на ракетке	18.11	
12	- одной стороной ракетки	25.11	
13	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	02.12	
14	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	09.12	
15	Плоский удар (откидка)	16.12	
16	- слева	23.12	
17	- справа	13.01	
18	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	20.01	
19	- “Треугольник” плоским ударом	27.01	
20	Подача	03.02	
21	- плоским ударом без вращения	10.02	
22	- с верхним вращением	17.02	
23	- с нижним вращением	24.02	
24	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	03.03	
25	Накат	10.03	
26	- справа и слева по диагонали	17.03	
27	- справа и слева по прямой	07.04	
28	- “Треугольник” накатом	14.04	
29	Кач (срезка)	21.04	
30	- справа и слева по диагонали	28.04	
31	- справа и слева по прямой	05.05	
32	Атака с кача (срезки)	12.05	
33	-справа и слева по диагонали	19.05	
34	- справа и слева по прямой	26.05	

1.5.Содержание учебного тематического плана

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр.

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Сроки реализации Программы - Календарный учебный год

Начало реализации Программы - 1 сентября

Окончание реализации Программы - 31 мая

Выходные и праздничные дни

Программа не реализуется:

- суббота и воскресенье каждой учебной недели;

Общегосударственные праздники:

- 4 ноября – День народного единства;

- 7 января – Рождество Христово;

- 23 февраля – День защитника Отечества;

- Февраль – Национальный праздник Шагаа (Новый год);

- 1 мая – Праздник весны и труда;

- 6 мая – День Конституции Республики Тыва;

- 9 мая – День Победы.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению изучения каждого раздела. Итоговая аттестация учащихся проводится по завершению изучения всей Программы.

2.2. Формы аттестации/контроля

Главным результатом реализации Программы является усвоение обучающимся всех техник игр по настольному теннису и их применение во время соревнований. Также умение правильно судить игры и замечать ошибки товарищей. Обучающиеся в течение учебного года принимают участие в школьных, кожуунных соревнованиях.

Подведение итогов реализации Программы:

Итоговая аттестация по освоению Программы проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, каждый ученик показывает свои умения и технику, которые показывают уровень усвоения обучающимися практической части программы, анализируется работа, проводится соревнование среди членов группы.

2.3. Оценочные материалы

При анализе результатов исследования особое внимание уделяется выявлению тенденций изменения показателей в течение года. Обсуждение результатов проходит на педагогическом совете общеобразовательного учреждения. Учащиеся узнают о слабых и сильных сторонах своей физической подготовки из протоколов тестирования и сводных таблиц, которые постоянно обновляются в течение учебного года.

2.4. Методическое обеспечение программы

Организуя образовательный процесс, педагоги используют следующие методы обучения:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
 - Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
 - Демонстрационный – показ предметов, презентаций.
 - Метод стимулирования познавательного интереса.
 - Наблюдение и анализ.
 - Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.
- Практические и теоретическое.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во
Сетки для настольного тенниса	1
Ракетки для настольного тенниса	2
Мячи для настольного тенниса	10
Корзина для теннисных мячей	1
Стол для настольного тенниса	1
Конусы	8

2.6. Воспитательный компонент

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Настольный теннис» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Сформировать мировоззрение и систему базовых ценностей личности;
- Организовать инновационную работу в области воспитания и дополнительного образования;
- Приобщить к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечить развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитать внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развить воспитательный потенциал семьи;
- Поддержать социальные инициативы и достижения обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой Родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

Здоровьесберегающее направление - физическое воспитание, содействует здоровому образу жизни, формированию культуры здоровья, безопасности жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] / Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.

2. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] / С.А. Ищенко – Ташкент, «Медицина», 2006. «Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».

3. Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт». Журналы «Настольный теннис». [Текст].

4. Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] / Москва, «Советский спорт», 2005.

Список литературы для обучающихся

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./ Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ./Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
5. Бегом к здоровью: Сб /Сост. М.Я.Сонин, Е.М.Бубнова.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.

Список литературы для родителей

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», - 2004. – 154 с.
2. Васильева В.Н. Утомление и восстановление сил. – М.: Знамя, 1984. – 93 с.
3. Виленский М.Я., Ильина В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знамя, 1987. – 93 с.
4. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с., ил.
5. Гигиена труда/Под ред. К.С.Петровского, в 2-х томах Том 1. – М.: Медицина, 512 с.
6. Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 2-е, исправленное и дополненное: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- 112 с.