

**Управление образования администрации муниципального
образования «Гвардейский муниципальный округ
Калининградской области»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Алексея Лохматова пос. Озерки
Гвардейского муниципального округа Калининградской
области»**

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
№7 от 29.05.2024г.



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

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Колупаева Анна Вячеславовна,
учитель физической культуры

пос. Озерки
2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Содержание программы направлено на приобщение детей к настольному теннису и максимально быстрое спортивное совершенствование игроков.

Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Настольный теннис» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Ключевые понятия

Стратегия — совокупность общих закономерностей и принципов подготовки спортсмена

и ведения им соревновательной борьбы.

Тактика игры — совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

Закрытая ракетка — положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки

наклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

Открытая ракетка — положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки

наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

Переигровка — розыгрыш очка, результат которого не засчитан.

Направленность (профиль) программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость заключается в том, что у школьников посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшится здоровье, повышается двигательная активность, а в дальнейшем разовьётся потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих.

Принципы отбора содержания.

Для достижения поставленной цели используются следующие **принципы**:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Отличительные особенности 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 и всестороннего физического развития.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомство с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладение базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.

Воспитательные:

- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа «Настольный теннис» предназначена для дополнительного образования в средней общеобразовательной школе с учащимися 4-11 классов.

Подростковый возраст. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности,

дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Школьный Спортивный Клуб» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 5-11 классов МБОУ «СШ им. А. Лохматова пос. Озерки». Наполняемость учебных групп составляет от 10 до 25 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Общее количество часов - 68. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов

Основные формы и методы.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой метод;
3. соревновательный;
4. метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки

предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Планируемые результаты.

Образовательные:

- даны представления об игре «настольный теннис»;
- ознакомлены с историей развития настольного тенниса в России;
- овладели навыками выполнения элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладели базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.

Воспитательные:

- сформировали здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовали развитию социальной активности обучающихся;
- сформировали коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие:

- развиты координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- совершенствованы физические качества и двигательная способность.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года. Промежуточная

аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис». Включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение:

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. Стол теннисный | - 3 шт. |
| 2. Ракетки теннисные | - 10 шт. |
| 3. Гимнастические скамейки | - 4 шт. |
| 4. Гимнастические маты | - 3 шт. |
| 5. Скакалки | - 30 шт. |
| 6. Мячи набивные | - 5 шт. |

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование в области,

соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может выполнить упражнения.
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить упражнение.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить упражнение, выстроить тактику игры. Располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при игре. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- рационализаторская часть.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видео лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Практическая подготовка:

Основные приемы игры

Подачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	3	3	0	Опрос
2	Практическая подготовка	15	1	14	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка	15	1	14	Опрос, наблюдение, игра
4	Тактическая подготовка	15	1	14	Опрос, наблюдение, игра
5	Индивидуальная подготовка	4	1	3	Самоанализ
6	Игры на счет	16	1	15	Игра
	ИТОГО:	68	8	60	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
1	Начало учебного года	с 01.09.2024 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	68
6	Окончание учебного года	31.05.2025 года
7	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2025

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Использованные формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы.

Методы: беседа, мини-викторина, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемые результаты: повышение мотивации к настольному теннису; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май

5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей

реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Список литературы для педагога.

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. - Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

Список для обучающихся и родителей

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
3. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
5. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

«Интернет-ресурсы»

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса