


МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАРИ-ТУРЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от «30» августа 2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель образовательной организации
 М. Н. Гайнутдинова
(подпись)
Приказ №113 от «30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

ID программы: 7561

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: Базовый

Категория и возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34

Разработчик программы:

Баженов Андрей Владимирович, учитель математики

**пгт. Мари-Турек,
2023 год**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.03.2012 года № 273 - ФЗ);
- Приказа №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для НОК» (от 6 июля 2021 года).

Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис”

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 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 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.

Адресат программы: 9-18 лет

Сроки реализации программы: программа реализуется в течение 1 учебного года.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса:

Учащиеся в ходе освоения программы знакомятся с основами игры настольного тенниса. Состав группы непостоянный. Каждое занятие носит теоретико-практический характер. Используются групповые занятия, коммуникативные методы работы.

Режим занятий - Всего 34 часа, 34 учебных недель в году. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5, 6, 7, 8, 9,10,11 классов.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

1.2 Цель и задачи программы

Обучающие: обучить правилам игры в настольный теннис; научить следить за развитием событий на теннисном столе; научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

Развивающие: совершенствовать функциональные способности организма; развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии; совершенствовать методы обороны и нападения; развивать интеллектуальные способности;

Воспитательные: воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности; воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;. формировать способности к самооценке и самоконтролю. воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

1.3 Объем программы

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно МБОУ «Мари-Турекская СОШ» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

1.4 Содержание программы (разделы, темы)

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

1.5 Планируемые результаты (*знать, уметь*)

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;

- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточ ной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретич еские занятия	практичес кие занятия	
1	Теория	4	1	3	тестирование
2	Общефизическая подготовка	3	1	2	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	3	1	2	тестирование
4	Обучение техническим приёмам	9	2	7	тестирование
5	Интегральная подготовка	6	1	5	тестирование
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9	3	6	тестирование
7	Итого объем программы	34	9	25	

2.2 Календарный учебный график

№ п/ п	Мес яц	Чис ло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	9	8	15:15 – 16:15	теоретичес кое	1	Физическая культура в современном обществе.	Спортзал	Наблюдение
2	9	15	15:15 – 16:15	практическ ое	1	История развития	Спортзал	Наблюдение

						настольного тенниса, и его роль в современном обществе.		
3	9	22	15:15 – 16:15	практическое	1	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Спортзал	Наблюдение
4	9	29	15:15 – 16:15	практическое	1	Правила безопасности и игры. Правила соревнований.	Спортзал	Наблюдение
5	10	6	15:15 – 16:15	теоретическое	1	Выбор ракетки и способы держания.	Спортзал	Наблюдение
6	10	13	15:15 – 16:15	практическое	1	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Спортзал	Наблюдение
7	10	20	15:15 – 16:15	практическое	1	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Спортзал	Наблюдение
8					1	Удары по мячу накатом.	Спортзал	Наблюдение
9	10	27	15:15 – 16:15	теоретическое	1	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Спортзал	Наблюдение
10	11	10	15:15 – 16:15	практическое	1	Игра в ближней и дальней зонах.	Спортзал	Наблюдение
11	11	17	15:15 – 16:15	практическое	1	Вращение мяча.	Спортзал	Наблюдение
12	11	24	15:15 – 16:15	теоретическое	1	Основные положения теннисиста.	Спортзал	Наблюдение
13	12	1	15:15 –	практическое	1	Исходные	Спортзал	Наблюдение

			16:15	ое		положения, выбор места.	л	ние
14	12	8	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Способы перемещени я. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Спортза л	Наблюде ние
15	12	15	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Одношажны е и двухшажные перемещени я.	Спортза л	Наблюде ние
16	12	22	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортза л	Наблюде ние
17	12	29	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Подачи: короткие и длинные.	Спортза л	Наблюде ние
18	1	12	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступатель ным вращением).	Спортза л	Наблюде ние
19	1	19	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Удары: накатом с подрезанног о мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Спортза л	Наблюде ние
20	1	26	15:15 – 16:15	теоретичес кое	1	Тактика одиночных игр	Спортза л	Наблюде ние
21	2	2	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Игра в защите	Спортза л	Наблюде ние
22	2	9	15:15 – 16:15	практическ ое	1	Основные тактические	Спортза л	Наблюде ние

						комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		
23	2	16	15:15 – 16:15	практическое	1	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Спортзал	Наблюдение
24	2	23	15:15 – 16:15	практическое	1	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортзал	Наблюдение
25	3	8	15:15 – 16:15	практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Наблюдение
26	3	15	15:15 – 16:15	теоретическое	1	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направления	Спортзал	Наблюдение

						х.		
27	3	22	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Тренировка двигательны х реакций. Атакующие удары (имитационн ые упражнения) и в игре.	Спортза л	Наблюде ние
28	3	29	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Передвижен ия у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Спортза л	Наблюде ние
29	4	5	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Спортза л	Наблюде ние
30	4	12	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортза л	Наблюде ние
31	4	19	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортза л	Наблюде ние
32	4	26	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортза л	Наблюде ние
33	5	3	15:15 – 16:15	– теоретичес кое	1	Соревнован ия	Спортза л	Наблюде ние
34	5	17	15:15 – 16:15	– практическ ое	1	Соревнован ия	Спортза л	Наблюде ние

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

2.4 Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18;

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- теннисные столы - 2 шт.;
- сетки для настольного тенниса – 2 шт.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Информационно-методическое обеспечение:

Кадровое обеспечение: Занятие проводит учитель математики «МБОУ Мари-Турекская СОШ» Баженов Андрей Владимирович. Образование - высшее педагогическое, закончил Марийский Государственный Университет в 2012 году,

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида контроля:

- текущие (цель – выявления ошибок и успехов в игре обучающихся);
- промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм проведения турниров

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

2.6 Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП. Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой

выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии

старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок

от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу

тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной

дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

2.7 Методические материалы (технологии, методы...)

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно- поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
 - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
 - доступности и наглядности;
 - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
 - сознательности и активности;
 - взаимопомощи.

2.8 Список литературы и электронных источников (литература для педагога, для обучающихся и их родителей)

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.