

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №32

Рассмотрено на
заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № 3 от
«25» 04 2022 г.

Согласовано
заместитель директора по ВВВР
_____ А. Г. Григорьева

«11» 05 2022 г.



Утверждаю
директор школы
_____ Л. Н. Прогонюк

«14» 05 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Настольный теннис»

Возраст учащихся:	10-17 лет
Количество часов в год:	19
Срок реализации:	1 полугодие
Педагог, реализующий программу:	Кисилев Василий Юрьевич, педагог дополнительного образования

г. Сургут
2022 год

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы
«Настольный теннис»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

Название программы	«Настольный теннис»
Направленность программы	физкультурно- спортивная направленность
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Киселев Василий Юрьевич
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	11.05.2022 директором МБОУ СОШ №32 Л. Н. Прогонюк
Информация о наличии рецензии	
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой настольный теннис.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • укреплять здоровье; • содействовать правильному физическому развитию; • обеспечивать приобретение необходимых теоретических знаний; • овладеть основными приёмами техники и тактики; • воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы. • прививать учащимся организаторские навыки. • повышать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по настольному теннису. • Участие учащихся в спортивных соревнованиях.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
Срок реализации программы	19 недель
Количество часов в неделю /год	19 часов в год
Возраст учащихся	10-17 лет
Формы занятий	учебно- тренировочная форма занятий
Методическое обеспечение	А) общепедагогические (словесные и наглядные); Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению</p> <p>Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского состава</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Комплект динамометров</p> <p>Аптечка медицинская</p> <p>Спортивный зал игровой</p> <p>Мячи теннисные</p> <p>Столы для настольного тенниса</p> <p>Ракетки</p>

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения- стартовый.

Программа составлена на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;
- Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута;
- Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность данного вида деятельности

1. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания
2. Данная программа является актуальной и востребованной для учителей общеобразовательных школ, поскольку занятия настольным теннисом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.
3. Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, чтобы выполнять социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой настольный теннис.

Задачи программы:

- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- обеспечивать приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладеть основными приёмами техники и тактики;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы.
- прививать учащимся организаторские навыки.
- повышать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по настольному теннису.
- Участие учащихся в спортивных соревнованиях.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих программ

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки

Адресат программы и условия программы

В секции по настольному теннису принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-17 лет. Продолжительность занятий в группе – 1 раз в неделю (40 минут). Количество занимающихся в группе -12 человек.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа дополнительного образования рассчитана на 19 недель обучения.

Формы и режим занятий

Данная программа дополнительного образования спортивной направленности предусматривает учебно- тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика настольного тенниса, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса. Программа рассчитана на 19 часов, при одноразовом занятии в неделю по 40 минут.

Учебно-тренировочный процесс строится на основе тематического плана и программы.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	2	2		Текущий
2.	Гигиена	1	1		Текущий

3.	Общая и специальная подготовка	15	В процессе занятий	15	Текущий
4.	Контроль знаний	1	В процессе занятий	1	Итоговый
Итого:		19			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. «Основы знаний»

Теория.

На этапе углубленной спортивной специализации методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Практика.

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

«Специальная физическая подготовка»

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к

физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

Раздел 3. «Техника и тактика игры» Теория.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Формы и средства контроля знаний Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	Основы знаний	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
2	Техника и тактика игры	Стойка игрока.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
3	ОФП	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
4	Техника и тактика игры	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
5	Гигиена	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
6	Техника и тактика игры	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
7	Основы знаний	Правила игры в настольный теннис.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
8	ОФП	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
9	Техника и тактика игры	Правильная хватка ракетки и способы игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)

10	Техника и тактика игры	Удары по мячу			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
11	Техника и тактика игры	Удары по мячу			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
12	Техника и тактика игры	Удары по мячу			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
13	Техника и тактика игры	Удары по мячу			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
14	Техника и тактика игры	Подачи			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
15	Техника и тактика игры	Подачи			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
16	Техника и тактика игры	Подачи			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
17	Контроль знаний	Контроль техники подачи			1	Учебно-тренировочное занятие	Промежуточный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
18	Техника и тактика игры	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
19	Техника и тактика игры	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения. Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по настольному теннису соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, в этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по настольному теннису предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

№ П/П	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы
3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
5	Комплект динамометров	Д	
6	Аптечка медицинская	Д	
7	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
8	Мячи теннисные	К	
9	Стол для настольного тенниса	К	
10	Ракетки	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (12 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д - демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Занятие в учебно-тренировочных группах по настольному теннису способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по настольному теннису являются следующие умения:

- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях настольным теннисом;
- знать терминологию и правила игры;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Формы и средства контроля знаний

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов

Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Список литературы для детей и родителей.

1. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов.
2. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001
3. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005

