



Департамент образования администрации
городского округа города Арзамас Нижегородской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Чернухинская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Чернухинская СШ»

Утверждаю

Директор школы  Л.С.Маслова



Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Приказ № 108 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно- спортивная направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Гордеев Андрей Владимирович,
учитель физической культуры
и технологии высшей
квалификационной категории

с. Чернуха, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Календарный учебный график.....	7
5. Формы контроля, аттестации.....	7
6. Оценочные материалы.....	8
7. Методическое обеспечение.....	8
8. Условия реализации программы.....	9
9. Литература.....	10

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы «Настольный теннис» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью в нашей стране такого вида спорта как настольный теннис.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Новизна 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы: Обучающиеся 9 - 15 лет. Набор учащихся - свободный. В группе занимается 12-15 человек. Система тем и заданий, разработанных в данной программе, дает возможность зачислять всех желающих с помощью промежуточной аттестации, с целью установления уровня знаний, умений, навыков, для определения индивидуального образовательного маршрута. Педагог использует дифференцированный подход в работе с каждым ребёнком, так как группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различный уровень физической подготовки, базовых знаний и индивидуальные особенности.

Цель – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, само реализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

Предметные:

- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

Метапредметные:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Личностные

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
- Воспитывать дисциплинированность.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 72 часа

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 2 академических часа.

Формы организации занятий: групповая, игровая, индивидуально - игровая, в парах.

Форма обучения. Учебные занятия проходят в очной форме.

Прогнозируемые результаты.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении игры в настольный теннис для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- Выполнение технических действий из настольного тенниса, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.
- Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Орелеление общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные:

- Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сформированность дисциплинированности;
- Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
- Развитие координации движений и основных физических качеств;
- Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей;
- Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, мониторинг результативности учащихся в соревнованиях разного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных нормативов.

2. Учебный план

№	Раздел, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	4	Устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	2	8	10	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3	Специальная физическая подготовка	-	8	8	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4	Техническая подготовка	2	20	22	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5	Тактическая подготовка	2	18	20	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
6	Игровая подготовка	1	5	6	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
	Итоговое занятие	-	2	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
	Итого	9	63	72	

3. Содержание программы

1. Вводное занятие. Основы знаний

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; - Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; Сведения о строении и функциях организма человека; - Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; - Правила игры в настольный теннис; - Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения:

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями.

4. Техническая подготовка

Основные технические приемы:

Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Способы передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки.

Способы держания ракетки: вертикальная хватка «пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».

Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Технические приёмы нижним вращением: срезка, подрезка.

Технические приёмы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

5. Тактическая подготовка

Техника нападения. Удары с верхним вращением: Накат, Топ-спин, Атакующий топ-спин, Скрутка.

Удары с нижним вращением: Подрезка, Срезка.

Удары без вращения: Удар сверху, Навес, Подставка.

Техники подачи: Подброс мяча, траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

6. Игровая подготовка

- Парные игры
- «Игра защитника против атакующего»
- «Игра атакующего против защитника»
- Итоговые соревнования

3. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебного года 34 недели

Этапы образовательного процесса	Первый год обучения
Начало учебного года	1 сентября 2023
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий (с учетом возраста)	От 7 до 18 лет: 2 занятия по 45 минут; Перерыв для отдыха детей 15 минут между занятиями.
Промежуточная аттестация	После каждого раздела образовательной программы и (или) в конце года
Итоговая аттестация	Конец мая
Окончание учебного года	31 мая 2024
Каникулы	Зимние каникулы Летние каникулы

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней, 1 раз в неделю 2 часа.

3. Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Чернухинская СШ»

Продолжительность занятий: для детей 13-17 лет - 45 минут с перерывом для отдыха 15 минут.

4. Начало учебных занятий в 14:30 часов, окончание учебных занятий в 16:10 часов.

5. Режим работы организации в период школьных каникул: занятия обучающихся в объединениях проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул.

4. Формы контроля, аттестации.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

5. Оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В течении года в конце года осуществляется текущий контроль. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода (зачётное занятие) - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачётные игры внутри группы, а также участие в турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведённого мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Освоенность образовательной программы.

Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)

Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

2. Владение специальной терминологией.

Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка.

1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)

6. Методическое обеспечение

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Раздел	Форма занятия	Методы, технологии и приемы	Методические пособия, ЭОР	Формы контроля
Вводное занятие. Основы знаний.	Лекция	Словесный, беседа	Методические инструкция по ТБ	Устный опрос
Общая физическая подготовка	Лекция практическое занятие	Практический Словесный, беседа		Наблюдение тестирование
Специальная физическая подготовка	практическое занятие	Практический		Наблюдение тестирование
Техническая подготовка	практическое занятие	Практический	презентация	Наблюдение тестирование
Тактическая подготовка	практическое занятие	Практический	презентация	Наблюдение тестирование
Игровая подготовка	практическое занятие	Практический		Наблюдение тестирование
Итоговое занятие	Тестирование	контроль	-	тест

8. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
2. набивные мячи
3. перекладины для подтягивания в висе
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося
5. Секундомер
6. гимнастические скамейки
7. теннисные столы
8. сетки для настольного тенниса
9. гимнастические маты
10. гимнастическая стенка
11. табло для подсчёта очков
12. Волейбольные мячи
13. Футбольные мячи
14. баскетбольные мячи

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий программу, состоит в штате.

9. Литература

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов,

обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Чернухинская СШ».

Литература для учителя.

1. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по настольному теннису» 4 - ое изд. М.: Советский спорт, 2004 г.
2. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2012 г.
3. "Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ", Москомспорт – 2013, 84 с.
4. Команов В.В. - Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика – Информпечать, 2013 г. – 192 с.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис и методика организации соревновательного процесса. «ПрогрессСпорт», М.: РГАФК, 1995год.
6. Барчукова Г.А. Настольный теннис. 2 –ое изд. – М.: физкультура и спорт, 2012 7. В.Н. Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, «Теория и методика настольного тенниса», Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
2. Г.В. Барчукова., «Учись играть в настольный теннис», «Советский спорт», Москва, 1989 г.
3. «Настольный теннис», «Физкультура и спорт», 1987 г.
4. Р. Худец, «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», «Виста Спорт», 2005 г.

Интернет-ресурсы

1. <http://tabletennis.hobby.ru/>.
2. <http://tt-video.narod.ru/>
3. https://t.me/s/fntr_tennis