

Наименование программы – Настольный Теннис

Автор-составитель, должность –Савченко Владислав Олегович , педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации - 1 год (36 недель), 216 часа, 6 часов в неделю

Срок реализации - базовый

Категория обучающихся - 11 -16 лет

Форма обучения - очная

Ведущие формы и методы образовательной деятельности –

Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация).

- Практические занятия (тренировки, упражнения).

- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры).

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Выйти за порог» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

В основе программы лежат нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (ст.75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав и локальные акты МАОУ Школа «Эврика-развитие» г. Томска.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

Тип программы по уровню усвоения – общекультурный-базовый.

Актуальность: Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Отличительная особенность заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в настольный теннис. Работа в разновозрастных группах позволит более старшим и опытным учащимся помогать младшим совершенствовать их навыки и умения.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 11-16 лет (5-9 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений по виду спорта «Настольный теннис».

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки освоения программы - данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы – 216 часов. С сентября 2023 года по май 2024 года.

Формы организации занятий

В ходе реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация).
- Практические занятия (тренировки, упражнения).
- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры).
- Участие в соревнованиях школьного и городского уровня.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом группа учащихся состоит из разных возрастных категорий и является основным постоянным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 216; 4 занятие в неделю по 1,5 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол».

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола.

Задачи программы:

Цель программы- привлечение подрастающего поколения к спорту, укрепление их здоровья, формирования нравственных качеств личности.

Образовательные (предметные)

- овладение техническими навыками игры в настольный теннис;
- получение знаний о спортивных традициях и истории в отечественном и зарубежном спорте.
- развитие координации движений, ловкости, двигательной памяти и скорости мышления.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- формирование культуры общения, коммуникативных навыков, организационно-волевых качеств: терпению, воли, самоконтролю;

Личностные

- воспитание у детей чувства ответственности перед коллективом, добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, привитие

норм спортивной этики;

- развитие морально-волевых качеств и психологической устойчивости детей

1.3 Содержание программы Учебный план

Учебно-тематический план

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом , правила поведения в спортивном зале	2	2		
2.Физическая культура и спорт в России, области ,городе	2	2		
История развития настольного тенниса	2	2		
3.Валеология	2	2		
Безопасность поведения –залог сохранения здоровья	2	2		
4.Основные техники игры	42	6	36	
Хватка ракетки	4	4		
Игровая стойка у стола	12	1	12	
Перемещение у стола	12	1	14	
Набивка мяча на ракетке	14		14	
Одной стороной ракетки	4		4	
Двумя сторонами ракетки поочередной	4		4	
Набивка мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	6		6	
5.Азбука ударов	98	7	91	
Плоский удар (откидка)	28	2	26	
Справа	14	1	13	

Слева	14	1	13	
Подача	28	2	26	
Подача С верхнем вращением	14		13	Тесты по СПФ на прыгучесть
Подача С нижнем вращением	14		13	Тесты по СПФ на быстроту движения
Накат	28	2	13	Тесты по СПФ на игровую ловкость
Накат справа	14	1	13	
Накат слева	14	1	13	Итоговые игры
Срезка	14	1	13	Итоговые игры
Срезка слева	14	1	13	
6.Игры	36		36	
Подвижные игры	12		12	
Игры с шариками, кубиками	12		12	
Крутиловка	12		12	
7.Правила игры	8	4	4	
8.Индивидуальная работа	12		12	
9.Участие в соревнованиях	8		8	
10.Промежуточная аттестация	4		4	
Итого:	216	23	193	

1.1.1 Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Введение, техника безопасности.

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

2. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.

Теория: История возникновения настольного тенниса.

3. Валеология.

Теория: Безопасное поведение дома, в школе, на улице. Формы контроля- опрос
Основы техники и тактики игры

4. Основы техники и тактики игры.

Теория: Основные приемы техники и тактики игры в настольный теннис
Практика: Обучение хвату ракетки, стойке и перемещений у стола. Обучение набивке мячика на ракетке: одной стороной ракетки, двумя сторонами ракетки поочередно, набивка мяча на постоянную и на разную контрастную высоту
Формы контроля – наблюдение

5. Азбука ударов.

Теория: Изучение простейших приемов игры настольного тенниса. Изучение хватки ракетки, стойки у стола, перемещения у стола.

Практика: Набивка мяча на ракетку. Плоский удар, накат, срезка, подача.
Формы контроля – наблюдение/сдача нормативов

6. Игры.

Практика: Подвижные игры, игры с шариками, кубиками, крутиловка

7. Правила игры.

Теория: Обучение счету очков в партии. Ознакомление с правилами настольного тенниса. Определение ошибок при подаче, при игре на счет. Ознакомление с правилами поведения на соревновании.

Практика: Викторина по правилам игры.

Формы контроля – зачет/соревнования

8. Индивидуальная работа.

Практика: Отработка основных игровых приемов. Работа над подачей. Занятие с одаренными детьми для повышения их спортивного мастерства. Подготовка к участию в соревнованиях.

Формы контроля – наблюдение

9. Участие в соревнованиях. Проведение соревнований внутри клуба.

10. Промежуточная аттестация за 1 и 2 полугодия в форме зачета

1.4 Планируемые результаты

Планируемым результатом реализации программы является формирование обучающихся в области:

Требования к знаниям и умениям:

- знать правила техники безопасности; правила игры; терминологию баскетбола.
- уметь выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой нападения и защиты;
- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча; применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Компетенции и личностные качества:

- Развитие всех физических качеств в оптимальном объеме, требующимся для поддержания здорового образа жизни
- Развитие тактического мышления, помогающее мыслить и действовать с учетом быстро изменяющихся обстоятельств

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. 1 Календарный учебный график

Период	Формы занятий
1 четверть 01.09 – 27.10.2024	<ul style="list-style-type: none">● Учебно-тренировочное занятие● практическое занятие
Осенние каникулы 28.10 – 06.11.2024	<ul style="list-style-type: none">● Учебно-тренировочное занятие● практическое занятие
2 четверть 07.11. – 29.12.2024	<ul style="list-style-type: none">● Учебно-тренировочное занятие● практическое занятие
3 четверть 09.01. – 15.03.2025	<ul style="list-style-type: none">● Учебно-тренировочное занятие● практическое занятие
Весенние каникулы 16.03 – 24.03.2025	<ul style="list-style-type: none">● Учебно-тренировочное занятие● практическое занятие
4 четверть 25.03. – 25.05.2025	<ul style="list-style-type: none">● Учебно-тренировочное занятие● практическое занятие

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение - спортивный зал, спортивный инвентарь:

- теннисные мячи на каждого учащегося;
- теннисные ракетки - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков
- гимнастические маты;
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Информационное обеспечение – открытые источники сети Интернет;

Кадровое обеспечение – Савченко В.О

Формы аттестации: беседа, тесты ОФП, СПФ, на техническую подготовку, участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, отчет итоговый, соревнование.

2.3. Оценочные материалы: протокол об участии в соревнованиях, протоколы тестирования.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - очно;

Методы обучения:

- словесный, наглядный и практический.
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный.
- метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля.
- игровой, дискуссионный

Формы организации образовательного процесса - групповая;

Формы организации учебного занятия: тренировка, беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнования;

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения;

Алгоритм учебного занятия:

Приветствие

Разминка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка/ техническая подготовка

Заминка

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва "Просвещение", 1986г.
2. Теннис. Правила соревнований. М. 1983г.
3. Настольный теннис. Г.С.Захаров, Верхневолжское книжное издательство
4. Настольный теннис. В.Иванов, государственной издание "Физкультура и спорт", Москва, 1959г.
5. Настольный теннис. Информационно-методические газеты.
6. Рейтинги соревнований по настольному теннису по Владимирской области.
7. Валеология. Учебное пособие-хрестоматия, Лодкин С.Р., Екатеринбург, 1997
8. Валеология. Б.Н.Чумаков, Москва 1997
9. "Настольный теннис" Авторы:Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Сун Мэйин, Чжан Чжэньхай, Цэнь Хаован, У Иньцюнь, Ли Фужун, Сюй Иншен, Лян Юнэн, Лян Чжохуэй Москва 1987
10. Книга Р. Худец "Настольный теннис. Техника с В. Самсоновым", 2000год
11. Книга Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, 2008год
12. Книга Ракетка под подушкой В.Н.Шведченко, 2008год
13. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. Заведений/ Г.В. Барчукова, В.М с..М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
14. Фримерман Э.Я. Ф88 Настольный теннис./ Сост. серии – Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005.-80с ил. (Краткая энциклопедия спорта)
15. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
16. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ:

17. Млодик И.Ю. М 727 Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.
18. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9–12 лет/ Изд-во: Советский спорт, 2008. – 240с.
19. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
20. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: 2002.
21. ОБУХОВА Л. Ф., доктор психологических наук. Детская (возрастная) психология. Учебник. - М., Российское педагогическое агентство. 1996, - 374 с.