

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

МБОУ МАЛО-ВЯЗЕМСКАЯ СОШ

СОГЛАСОВАЛО
Педагогический совет № 1
от 28.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**« Настольный теннис »
(11 – 17 лет)**

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Белоусова Марина Станиславовна
Педагог дополнительного образования

2023-2024 г.

Паспорт рабочей программы

Тип программы *дополнительного образования.*

Статус программы: *рабочая программа учебного курса*

Назначение программы:

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Категория обучающихся: *учащиеся 5-11-х классов*

Сроки освоения программы: *1 год*

Объем учебного времени: *72 часа*

Форма обучения: *очная.*

Режим занятий: *2 часа в неделю*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- 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»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;

Новизна программы - 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 детей, 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.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Отличительная особенность программы - является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы – программа рассчитана на обучение детей 11-17 лет. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Срок реализации программы - 1 год.

Форма обучения-индивидуальная, групповая

Количество часов - 2 часа в неделю, 72 часа в год

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

коллективизма, чувства дружбы.

- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
- способствовать активному включению в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ориентировать обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к окружающим;
- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной культуры;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры

Основы знаний

- соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса;
 - краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка

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.

Техника и тактика игры

В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения

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, видеофильмов. 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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному

теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Содержание программы

п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1	
2	Правила игры в настольный теннис	8	2	6
3	Общая и специальная физическая подготовка	18		18
4	Основы техники, тактики игры	16	4	12
5	Контрольные игры и соревнования	3		3
6	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	6		6
7	Учебные игры	20		20
Итого:		72	7	65

Календарно – тематическое планирование

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			дата	корректировка
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. ОФП	2	05.09	
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Правила игры	2	12.09	
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Правила игры. ОФП	2	19.09	
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2	26.09	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. ОФП	2	03.10	
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2	17.10	
7.	Передвижение игрока приставными шагами. ОФП	2	24.10	
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Правила игры	2	31.10	
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. ОФП	2	07.11	
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2	14.11	
11.	Учебная игра с элементами подач. Правила игры ОФП	2	28.11	
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Правила игры	2	05.12	
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. ОФП	2	12.12	
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	2	19.12	
15.	Совершенствование техники срезки в игре. ОФП	2	26.12	
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	09.01	
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами. ОФП	2	16.01	
18.	Соревнование в подгруппах. Правила игры	2	23.01	
19.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. ОФП	2	30.01	
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2	06.02	

21.	Обучение техники «наката» в игре. ОФП	2	13.02	
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	2	20.02	
23.	Обучение техники «наката» слева, справа. ОФП	2	27.02	
24.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.. Правила игры	2	05.03	
25.	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов. ОФП	2	12.03	
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	19.03	
27.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». ОФП	2	26.03	
28.	Применение «подставки» в игре.	2	02.04	
29.	Изучение техники выполнения «подставки» слева. ОФП	2	09.04	
30.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	16.04	
31.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. ОФП	2	23.04	
32.	Совершенствование элементов игры, правила игры	2	30.04	
33.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. ОФП	2	07.05	
34.	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	14.05	
35.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	21.05	
36.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	28.05	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Организация работы спортивных секций в школе, А. Н. Каинов « Учитель» 2012г.
2. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/03/11/rabochaya-programma-po-nastolnomu-tennisu>
3. <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>
4. [.http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-dlya-nachinayushhix/](http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-dlya-nachinayushhix/)
5. <https://xn--h1aigdgdeg.xn--p1ai/metodicheskaya-kopilka/2213>