

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Кулунская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО «Классные
руководители»

 / Казакова Е.А.
Протокол № 2 от «25» 08 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 / Кулакова И.Н.
Протокол № 2 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 / Федорова С.Н.
Приказ № 333 от «29» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

(5-9 класс)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хисмутдинов Ринат Равильевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности, предназначенная для детей начальной школы, реализуемая в МБОУ «Жулунская ООШ» разработана на основе нормативной базы дополнительного образования, а именно:

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Примерных требований к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844)

Проекта межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

Постановления Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 172-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей».

Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Содержание программы адаптировано в соответствии с материально-технической базой учреждений, запросом детей и родителей на дополнительные образовательные услуги в сфере физкультурно-спортивной направленности.

АКТУАЛЬНОСТЬ

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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, 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.

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

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

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Личностные:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные:

- знакомство с историей развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- знание теории и тактику игры в настольный теннис, судейство и организация соревнований, тактику и стратегию игры;
- умение правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы; технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

ФОРМА, ВИДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений, зачёты. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

-словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

-наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Реализация содержания программы строится в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательности; систематичности; постепенности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения стартового уровня программы, учащиеся демонстрируют следующие результаты:

Личностные:

- развиты любознательность и сообразительность;
- развиты целеустремленность, внимательность;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышена мотивация к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоены начальные формы рефлексии;
- сформированы умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- сформированы умения договариваться, готовность слушать собеседника;

- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

- обучены основам техники и тактики игры в настольный теннис
- выполнены нормативные требования по общей специальной физической подготовке;
- сформированы первичные навыки судейства;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1	1	-	Лекция, беседы, практическая работа	Тестирование, опрос
2	ПДД	1	1	-	Лекция, беседы	Опрос, практическая работа
3	Общефизическая подготовка	6	-	6	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
4	Специальная подготовка	6	-	6	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
5	Техническая подготовка	5	1	4	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа, зачет
6	Тактика игры	6	1	5	Лекция, практическая работа	Устный опрос, практическая работа, зачет
7	Учебные игры	8	1	7	Лекция, беседы, практическая работа	Практическая работа
8	Итоговое занятие	1	-	1	Практическая работа	Опрос, зачет
Всего по программе:		34	5	29		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации кол-во учебных недель в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)
Стартовый	34 недели (с 1 сентября по 24 мая 2023 года)	1	Очная форма обучения: 1 занятие в неделю по расписанию по 45 минут, с перерывом 10 минут

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Количество часов	Тема занятия	По плану	По факту
1.	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	06.09	
2	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	13.09	
3	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	20.09	
4	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	27.09	
5	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	04.10	
6	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	11.10	
7	1	Правила игры. Игровое занятие.	18.10	
8	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	25.10	

9	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	08.11	
10	1	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	15.11	
11	1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	22.11	
12	1	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	29.11	
13	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	06.12	
14	1	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	13.12	
15	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	20.12	
16	1	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	27.12	
17	1	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	10.01	
18	1	Правило игры. Игровое занятие.	17.01	
19	1	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	24.01	
20	1	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	31.01	
21	1	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	07.02	
22	1	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	14.02	
23	1	Правила игры. Игровое занятие.	21.02	
24	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	28.02	
25	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	06.03	
26	1	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	13.03	
27	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	20.03	
28	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	03.04	
29	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	10.04	

		Нижняя передача мяча у стены, в парах.		
30	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	17.04	
31	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	24.04	
32	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	08.05	
33	1	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	15.05	
34	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	22.05	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретические сведения

Теория: Знакомство с коллективом, с правилами ТБ. Обсуждение плана работы на год. Определение состава актива творческого объединения.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила поведения в зале. Источники опасности во время занятий в спортивном зале.

Практика: Знакомство с инвентарем и оборудованием для игры в настольный теннис. Простейшие упражнения для игры в настольный теннис. Расстановка и перемещение игроков по площадке.

Раздел 2: Правила дорожного движения.

Теория: Права пешехода. Светоотражатели и их грамотное размещение. Виды транспортных средств. Особенности поведения вблизи дорог. Обязанности пешехода. Правила поведения в нестандартных ситуациях на дороге. Регулируемые и нерегулируемые, подземные надземные и наземные пешеходные переходы. Транспортные средства и пешеходы - основные участники дорожного движения. Движение в окрестностях школы. Потенциально опасные участки.

Практика: Моделирование возможных ситуаций. Просмотр на карте и обсуждение возможных вариантов маршрута движения от школы к дому. Выбор наиболее безопасных вариантов. Определение на карте конечных точек маршрута ДОМ-ШКОЛА-ДОМ. Построение и прорисовка самого безопасного маршрута.

Раздел 3. Общефизическая подготовка

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Бег под гору. Кроссовый бег. Упражнения на растягивание. Кросс.

Круговая тренировка с набором станций, направленных на развитие выносливости: скоростной, силовой, общей.

Упражнения для укрепления мышц спины (на гимнастической стенке, с партнером) и груди (подтягивание, вис на согнутых руках).

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Круговая тренировка: упражнения с отягощением, с сопротивлением, с преодолением внешней силы. Упражнения в парах на увеличение подвижности плечевого сустава.

Упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения, направленные на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью с изменением направления.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки парами», «Салки-одноножки», «Салки-выручалки». Круговые эстафеты с моделированием полосы препятствий. Эстафеты с сочетанием элементов различных видов спорта.

Раздел 4. **Специальная подготовка**

Теория: Знакомство техникой настольного тенниса. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Практика: Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

Упражнения для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости, для развития гибкости, для развития внимания и быстроту реакции.

Раздел 5. **Техническая подготовка**

Теория: Основные виды вращения мяча. Знакомство с подачей «Маятник», «Челнок».

Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Практика: Отработка техники хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом, подача мяча: «маятник», «челнок». Отработка стойки и передвижения теннисиста, удары по теннисному мячу.

Раздел 6. **Тактика игры**

Теория: знакомство с различными видами подач (подача мяча в нападении, подача ударом)

Практика: Отработка подач, ударов (атакующие, защитные). Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером). Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Раздел 7. **Учебная игра.**

Теория: Знакомство с парными и групповыми играми. («Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером»)

Практика: Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

Раздел 8. **Итоговое занятие.**

Практика: Соревнование между командами объединения. Участие в соревнованиях по настольному теннису в зачет спартакиады школьников.

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекрыты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ