

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Восточное»
Макаровского района Сахалинской области

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
« 09» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
МБОУ «СОШ с. Восточное»

от 09.08.2022 г. № 52

_____ Т.Э. Попова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Настольный теннис

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработал программу:

С.В. Попов

педагог дополнительного образования

2022 г.

с. Восточное

Содержание программы

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1 Учебный план	8
2.2 Содержание учебной программы	8
2.3 Система оценки достижения планируемых результатов	9
2.4 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	10
3.1 Методическое обеспечение программы.....	10
3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.....	10
3.3 Материально-техническое обеспечение программы	10
3.4 Кадровое обеспечение программы	10

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база, с учетом которой составлена программа.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.05.2014 № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 № 03-1235 «О методических рекомендациях»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «основная общеобразовательная школа с. Восточное»

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис» по содержанию имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень сложности программы.

«Базовый уровень» программы предполагает формирование у обучающихся устойчивой мотивации к получению знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, готовности к дальнейшему творческому самоопределению. На базовый уровень принимаются дети, без ограничений и специальных испытаний. Входная диагностика проводится с целью выявления уровня готовности ребенка к освоению программы базового уровня.

Отличительные особенности.

Данная программа 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы - от 8 до 15 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы и методы обучения.

Форма обучения: очная

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение);
- наглядный (демонстрация технического или тактического приёма; наблюдение, выполнение упражнений по образцу и т.д.);
- практический (упражнения, задания);
- методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости;
- игровой (подвижные);
- метод контроля и коррекции.

Виды занятий:

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- игровые тренировки;
- товарищеские игры;
- соревнования;
- комплексные занятия.

Форма организации деятельности: в основе образования лежат групповые занятия, используются формы индивидуальной работы.

Режим занятий:

Один раз в неделю по одному часу.

Объем программы:

первый год обучения – 34 часа.

Срок реализации программы:

Один год.

Цель реализации программы:

Целью данной общеобразовательной программы является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- овладения техникой и тактикой игры в настольный теннис и ее основными правилами;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

Метапредметные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Планируемые результаты.

В результате изучения программы «Настольный теннис» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в настольный теннис, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебно - тематический план.

№	Название темы	Количество часов		Форма аттестации
		Теория	Практика	
1.	Введение	1	6	Беседа
2.	Общая физическая подготовка		10	Беседа, практическое занятие.
3.	Специальная физическая подготовка		12	Беседа, практическое занятие.
4.	Соревновательная деятельность		5	Беседа, практическое занятие.
		1	33	
	Всего	34		

2.2 Содержание учебной программы.

1. Введение. Теория: вводное занятие. Входной контроль. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис, как олимпийский вид спорта, олимпийские чемпионы, история развития настольного тенниса, правила игры.

2. ОФП. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у стенки; челночный бег 10х10, подтягивание, отжимания, прыжки с места, бег на 10м, бег 30 м. Сдача контрольных нормативов.

3. СФП. Стойки, перемещения и остановки; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику; обучение работе ног при ударах справа и слева в движении; набивание мяча; хватка ракетки. Жонглирование мячом; упражнения с придачей мячу вращения; подачи мяча обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник»; удары накатом, подрезкой. Игра срезкой и подрезкой, удары по мячу у стола, атакующие удары справа и слева, подача справа и слева с верхним вращением мяча, подача справа и слева с нижним вращением мяча, игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два, подача справа (слева) с подбросом мяча; подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой, игра ударами «топ-спин» справа слева, удар толчок слева с отскока на месте. Имитация удара толчок слева; удары с наброса учителя; удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением; изучение элементов «топ-спин» справа, слева; сочетание откидок справа и слева по всему столу; обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад; обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании; изучение технического приёма «свеча»;

4. Соревнования. Двухсторонняя игра, игра пара на пару (микс, девушки, юноши).

2.3 Система оценки достижения планируемых результатов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

Год обучения	Вид контроля	Месяц	Формы подведения итогов по программе
1 год обучения	Входной контроль	Сентябрь	изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (общие учебные умения и навыков).
	Промежуточный контроль	Декабрь	выявления динамики развития. Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований.
	Итоговый контроль	Май	По завершении реализации программы. Определить степень достижения результатов.

2.4 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий	Контроль
1	02.09.2022	29.05.22	34	34	Вторник 15:00-15:40	Сентябрь 2022г.- предварительный Декабрь 2022 г.- промежуточный Май 2023г.- итоговый

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение: учебные пособия, книги, методические разработки занятий, видеоуроки.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.

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. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

3.3.Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- помещение, подходящее для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- кабинет (аудитория) оснащённая проектором и компьютером, с возможностью выхода в интернет.

Спортивный инвентарь:

- теннисные столы - 3;
- теннисные шарик;
- теннисные ракетки;
- маты, скакалки, гантели, фишки.

3.4.Кадровое обеспечение программы.

Требования к кадровому обеспечению программы:

- Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;
- Знания в области преподаваемой дисциплины.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183981

Владелец Попова Татьяна Эдуардовна

Действителен с 22.08.2022 по 22.08.2023