


Администрация Пospelихинского района
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Пospelихинская средняя общеобразовательная школа №1» Озимовская СОШ

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2024 г.
Протокол №10

Утверждена приказом директора
 Н.А. Пустовойтенко
Приказ № 69-о
от «27» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Настольный теннис»
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Бакулина Ирина Юрьевна,
учитель биологии,
первая квалификационная категория.

ст. Озимая, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 №535
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660)
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Устав МБОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Поспелихинского района Алтайского края
- Основная образовательная программа МБОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Поспелихинского района Алтайского края

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.

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся средней и старшей школы включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным. Это объясняется следующими причинами:

1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей;

2 - настольный теннис - эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также

умение концентрировать и переключать внимание. Настольный теннис позволяет использовать вид сопряжённого воздействия, когда значительный упреждений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта для культивирования в общеобразовательной школе: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Вид ДООП:

Модифицированная программа.

Направленность ДООП:

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и реализуется на базе филиал МБОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Озимовская СОШ

Адресат ДООП:

Целевая аудитория обучающиеся МБОУ «ПСОШ №1» Озимовская СОШ в возрасте 11 - 17 лет, заинтересованные в физическом развитии.

В объединение принимаются все желающие без ограничений, с учётом гендерного подхода.

Срок и объем освоения ДООП:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 34 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, в группе – 10 человек.

Форма обучения:

Очная.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
	1 год
физическое воспитание	1 час в неделю; 34 часа в год.

1.2 Цели и задачи образовательной программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом, разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, подготовка школьников для участия в соревнованиях по настольному теннису.

Задачи программы:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Ожидаемый результат:

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис поз-

воляет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

- **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.
- *В области физической культуры:*
 - - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.
- **Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.
- *В области познавательной культуры:*
 - - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- *В области нравственной культуры:*
 - - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
 - - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
- *В области трудовой культуры:*
 - - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- *В области эстетической культуры:*
 - - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- - умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
- *В области коммуникативной культуры:*
- - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- *В области физической культуры:*
- - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Вводное занятие. Правила игры и содержание инвентаря.</i>	1	В процессе занятий	1	Тестирование Соревнования
2	<i>Обучение стойке и перемещению</i>	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
3	<i>Поддачи.</i>	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
4	<i>Удары по мячу.</i>	14	В процессе занятий	14	Тестирование Соревнования
5	<i>Комбинация игр</i>	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
6	<i>Подведение итогов внеурочной деятельности:</i> соревнование в группе.	1	В процессе занятий	1	Тестирование Соревнования
	Итого часов	34		34	

Вводное занятие. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Обучение стойке и перемещению.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет.

Подачи.

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.

2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу.

Исходная стойка: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Подставка ракеткой. Толчок ракеткой. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Комбинация игр

Нападающий против нападающего.

Нападающий против защитника.

Защитник против нападающего.

Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

Для реализации программного содержания используются:

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- групповая, взаимопомощи.

Формы и методы, используемые в работе по программе:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Раздел 2. Комплекс организационно—педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий	Общее количество часов	Сроки промежуточной аттестации	Сроки итоговой аттестации	Продолжительность каникул
1 год	02.09. 2024	25.05. 2025	34	1 день в не- делю по 1 часу	34	декабрь	май	01.06.2025- 31.08.2025

2.2 Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Перечень изданий учебно-методических пособий

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974

Материально-техническая база:

спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

2.3 Формы аттестации

В процессе освоения дополнительной образовательной программы предусмотрена система контроля над знаниями и умениями обучающихся, которая позволяет определить эффективность обучения и внести изменения в учебный процесс.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения темы, раздела программы. Отслеживается качество и освоение материала, овладение навыками и умениями. Способом оценки результатов является выполнение игровых элементов (подача, приём мяча).

Итоговый контроль проводится в конце периода обучения в форме соревнований.

Эффективность образовательного процесса выявляется по результатам выигранных этапов соревнований.

2.4 Оценочные материалы

Содержание оценочных материалов соотносится с требованиями к умениям и навыкам обучающихся. Назначение оценочных материалов – осуществлять контроль за уровнем освоения теоретических и практических знаний и умений по изучаемым темам образовательной программы.

Объектом оценивания должны стать предметные, метапредметные и личностные результаты. Диагностические материалы должны проверять сформированность умений и овладение навыками ведения игры в настольные теннис.

2.5 Методические материалы

Содержание занятий данной программы требует применения дифференцированных методов обучения, воспитания и развития, таких как:

- методы организации учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические; репродуктивные, проблемно-поисковые;
- методы самостоятельной работы и работы под руководством; различение самостоятельных работ по характеру познавательной деятельности (по заданному образцу, по правилу или системе правил, требующие творческого подхода);
- методы проблемного обучения: проблемное обучение, рассчитанное на вовлечение обучаемого в познавательную и практическую деятельность, когда ребенок сам ставит проблему и сам показывает пути ее решения. Обучаемый следит за ходом мысли педагога, размышляет, сопереживает, ищет и находит пути решения вместе с ним, и тем самым включается в атмосферу поискового решения. Данная технология предусматривает использование дифференциальных и разно уровневых за-

даний; частично-поисковые используются для подготовки обучаемых к самостоятельному решению поставленной проблемы в целом или отдельных её этапов; исследовательские методы – способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем;

- методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха; методы стимулирования интереса к обучению (занятие-праздник, «урок творчества»);
- методы стимулирования коллективной и индивидуальной ответственности (убеждения, предъявление требований, поощрения);
- методы контроля и самоконтроля: устного контроля и самоконтроля.

2.6 Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа, в рамках данной образовательной программы, ведется в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

Спортивно-оздоровительное воспитание основывается на физическом развитии личности.

Направлено на выработку понятия в здоровом теле - здоровый дух.

Цель воспитательной работы:

Формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладения навыками игры в волейбол

Задачи физического воспитания:

- Подготовка обучающихся к квалифицированному труду и защите Родины.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
- Проведение профориентации.
- Выявление сильнейших спортсменов для пополнения сборной команды по волейболу

Содержание деятельности по направлению:

- Изучение тем, связанных с физическим воспитанием обучающихся на занятиях;
- Организация соревнований;
- Проведение товарищеских встреч

В качестве результативности выполнения программы воспитательной работы рассматриваются следующие критерии:

- формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
- интеллектуальное развитие обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых настоящей программой;
- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития самоуправления, самоорганизованности детей;

- показатели социальной направленности личности (на себя, на дело, на других людей) и их мотивации к учебе.

Список информационных ресурсов

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974

ЭОР:

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

<http://nsportal.ru/boyko-irina-yurevna>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год

Название программы - «Настольный теннис»

Текущий срок реализации– 1 год

Количество учебных недель - 34

Количество учебных часов – 34

Дата начала и окончания учебного периода – 04.09.2024 г.– 21.05.2025 г.

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь, январь, март	Теоритическая подготовка	3 (по 1 в каждом месяце)	Беседа	Педагогическая диагностика
2	Сентябрь-май	Физическая подготовка	21	Комплекс ОРУ, практикум	Тестирование зачёт
3	сентябрь - май	Техническая подготовка	5	Игровые элементы в парах, группах.	Тестирование зачёт
4	Январь-май	Тактическая подготовка	5	Групповые взаимодействия	Тестирование
5	Октябрь-март	Интегральная подготовка	2	Учебно-тренировочные занятия	Тестирование
6	Май	Контрольные нормативы	1	Практикум соревнований	Соревнования