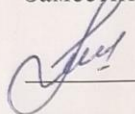


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горная средняя школа»

662173, Красноярский край, Ачинский район, п. Горный, ул. Новая, 18.
Тел. 94-2-71, 98-3-16. Email: NIL2008@yandex.ru

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

 /Горбушкина А.И./
«02 сентября» 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Горная СШ»

 /Коваленко Л.В./
Приказ № 140 -от
от «02 сентября» 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (68ч.)

Возрастная категория: от 9 до 14 лет

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель: Диль Виктор Фридрихович,
педагог дополнительного образования

Горный, 2024 год

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины. В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на компоненты.

Программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» является общеразвивающей модифицированной программой спортивной направленности, разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная.

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. Выбор спортивной игры - настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, 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.

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

Новизна, отличительные особенности программы в том, что 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 настольный теннис очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: программа рассчитана на подростков 14-16 лет.

- В состав объединения входят ребята с умственными отклонениями, для которых соблюдаются следующие условия: специально оборудованные "зоны отдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;
- для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;
- учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);
- сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений

Объём и срок освоения программы: на освоение данной программы отводится 68 ч. в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся в группе 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: аудиторная.

Формы организации занятий: всем составом.

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. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма.

Приемы и методы обучения: репродуктивный: словесный – предварительная беседа, инструктаж с использованием терминов; наглядный – показ техники выполнения элементов настольного тенниса, анализ выполнения техники, использование мультимедиа проектора; продуктивный (практический) – применение технических приемов в играх.

Формы контроля: текущий - наблюдение, устный опрос, взаимопроверка, обсуждение; итоговый – учебная игра.

Средства обучения: компьютер, мультимедийная установка, спортивный инвентарь, тренажерный зал.

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

Задачи.

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;

Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3 часа	3	0	Собеседование
2	Общая физическая подготовка.	13	0	13	Сдача спортивных нормативов
3	Основы техники игры в настольный теннис	28	3	25	Сдача спортивных нормативов
4	Тактика игры в настольный теннис	10	2	8	
5	Специальная физическая подготовка.	6		6	Сдача спортивных нормативов
6	Правила игры и судейства.	2	2	0	
7	Контрольные игры и соревнования.	6	1	5	

Содержание учебного плана:

Теоретическая подготовка

- Краткий обзор развития настольного тенниса в России.
- Оборудование и инвентарь.
- Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры
- Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.
- Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
- Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных

суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

2. Специальная физическая подготовка.

- Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.
- Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Удары слева и справа у тренировочной стенки.
- Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Игра с партнером двумя мячами на столе.
- Игра двумя ракетками поочередно.
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.
- Специальные упражнения для пальцев.

Техническая и тактическая подготовка

- Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.
- Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.
- Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.
- Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.
- Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

- Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.
- Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”, с вращением мяча вниз, “накат” слева

против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Контроль усвоения знаний и умений

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, проводятся **школьные соревнования**

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о развитии настольного тенниса, об участии российских спортсменов в соревнованиях
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания
- о повышении способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей

Будут уметь:

- Применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др.

Разовьют следующие качества:

- целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.
- самоконтроль своего поведения в ходе игры.
- Систематически заниматься настольным теннисом.

Метапредметные умения:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Личностные:

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Формы аттестации. Предусмотрены следующие формы аттестации по разделам учебного плана: собеседование, тест, спортивные нормативы, спортивные соревнования, оформление спортивного стенда.

Условия реализации программы:

- *материально-техническое обеспечение:*

Спортивный зал, тренажерный зал, гимнастические стенки, кольца гимнастические, канат, маты гимнастические. Спортивный инвентарь (мячи 20шт, скакалки 20 шт., набивные мячи 12 шт., ракетки 12 шт., мячи для настольного тенниса 40 шт., теннисные столы 4 шт.). Ноутбук, проектор, колонки.

- *информационное обеспечение:*

Интернет-ресурс:

http://vk.com/club50603377?z=video141060749_168495770%2F01cbdfd3eb5f457bc5

<http://vk.com/club50603377>

Презентации и ролики по темам занятий.

- *кадровое обеспечение:*

педагог дополнительного образования детей Диль Виктор Фридрихович, стаж работы 35 лет.

Построение учебного процесса на основе гуманизации и демократизации образовательного процесса.

Педагог учитывает индивидуально-психологические особенности личности, ее опыт, а также объективен в оценках, разносторонен и инициативен в контактах. Самым плодотворным является общение на основе совместной увлеченности деятельностью.

Создание практической среды, предполагающей сотворчество и ситуацию успеха.

Творческое начало создается при наличии таких условий как:

- ведущий вид воспитательных взаимодействий и отношений — сотворчество;
- положительная мотивация, вариативность путей организации усвоения программного материала с учетом индивидуальных способностей обучающихся;
- приоритет целостности восприятия, отношения, оценка самого себя и другого человека.

Способы предъявления и объяснения материала:

Все занятия проходят в обычном режиме. Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаниями.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; спортивные игры, конкурсы и другие.

А также различные методы:

1) Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по планам, схемам и др.).

2) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

3) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и др.

Алгоритм учебного занятия:

Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебнопознавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)	Осмысление возможного начала работы
Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы
Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов
Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели,	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности

	определение перспективы последующей работы		
Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях

Календарный учебный график

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. Понятие о травмах и их профилактика.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
2.1	Бег 100, 500, 1000, метров.	4		4
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперед, назад и в бок.	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5		5
3.	Основы техники игры в настольный теннис	28	3	25
3.1	Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.	6		6
3.2	Разновидности ударов. Специальная гимнастика для пальцев. Виды ударов Техника подачи мяча.	6	1	5
3.3	Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.	9	1	8
3.4	Одиночные игры. Парные игры.	7	1	6
4.	Тактика игры в настольный теннис	10	2	8
4.1	Тактика одиночных встреч. Планирование	4	1	3

	тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.			
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.	2		2
5.	Специальная физическая подготовка.	6		6
5.1	Упражнения для развития силы пальцев рук и кисти. Специальная гимнастика для пальцев.	3		3
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств и выносливости.	3		3
6.	Правила игры и судейства.	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты.	2	2	
7.	Контрольные игры и соревнования.	6	1	5
7.1	Товарищеские игры.	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3
7.3	Разбор проведенных игр.	1	1	
	Всего	68	11	57