

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Высокогорская средняя общеобразовательная школа № 7»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «05» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности**

Программа адресована детям 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Игнатушкин Игорь Викторович

п. Высокогорский, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для обучающихся 5-11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся утв. приказом Минобр и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС УО (ИН));
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Высокогорская СОШ № 7.
- Устав и локальные акты муниципального бюджетное общеобразовательного учреждения «Высокогорская средняя общеобразовательная школа № 7»

Уровень программы: стартовый.

Срок реализации программы: учебный год. Программа реализуется в объеме 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Возрастная категория: 12-17 лет.

Форма обучения: очная.

Программа реализуется на бюджетной основе.

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

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: модульная.

Содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Новизна 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 этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, 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.

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

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, учит 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 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 у обучающихся поведенческие установки, 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: решается проблема занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Адресат программы

Обучающиеся МБОУ Высокогорская СОШ № 7 в возрасте от 12 до 17 лет. Наполняемость группы 12-15 человек. Разновозрастная группа. Особых условий для приема детей нет.

Срок реализации программы 1 учебный год

Цель программы – физическое образование детей и подростков посредством организации занятий видом спорта настольный теннис.

Задачи освоения программы:

оздоровительные:

- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;

воспитательные:

- развивать мотивацию ребёнка к занятиям в настольный теннис;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и близких;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса для обучающихся с ограничениями здоровья.

3. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

4. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

5. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

6. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

7. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

9. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	4	1	3	Тест
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	6	0	6	Нормативы
3	Спортивный травматизм и его предупреждение.	2	2	0	Тест
4	Основы техники и тактики игры	40	10	30	Соревнования
5	Методика обучения.	6	2	4	Соревнования
6	Оборудование, инвентарь и уход за ним	4	1	3	Тест
7	Психологическая подготовка	2	1	1	Тренинг
8	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	4	1	3	Соревнования
9	Судейская практика.	4	1	3	Соревнования
Всего:		72	19	53	

Планируемые результаты

Личностные результаты:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечнососудистой 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 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 позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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 программы, в единстве с освоением 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 программы. 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.

Результаты могут варьироваться в зависимости от индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ.

В результате обучения, обучающиеся будут знать:

- - историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- - значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- - терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- - основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- - правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису.

Будут уметь:

- - выполнять технические элементы;
- - демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

- - выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- - выполнять технические и тактические упражнения;
- - играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- - соблюдать правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- - проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- - формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми.

Формы организации деятельности

1. групповая,
2. коллективная
3. Индивидуальная

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Занятия проводятся в соответствии с годовым календарный учебным графиком МБОУ Высокогорская СОШ № 7.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024 - 2025	02.09.2024	30.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	16-20.12.24 24-28.04.25

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные игровые залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи и иной вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

Тренировочные занятия проходят в зале настольного тенниса Учреждения.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

- спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий

- утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Дополнительное оборудование:

- мячи различного диаметра: резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей;

- скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы);

- спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно;

- корт, спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющее обеспечить более высокую эффективность в

обучении техническим приемам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий.

Информационное обеспечение

1. Настольный теннис для детей <https://tenis1.ru/>
2. Правила настольного тенниса <https://www.sportmaster.ru/media/>
3. Настольный теннис: правила для школьников <https://sport.insure/blog/nastolnyy-tennis-dlya-detey/>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы по программам спортивно-оздоровительной направленности не менее года. Образование – не ниже средне-профессионального.

Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию (сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний).

Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям.

- итоговый контроль (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах.

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогу

- 1 Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса, Москва, 2012 г.
- 2 Барчукова Г.В., Шипов Л.Н. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис.
- 3 Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, 2004 г.

Список литературы, рекомендованный обучающемуся

- 1 Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис, Москва, 2012 г.
- 2 Богушас В.М. Играем в настольный теннис, Москва, 1987г.

Список литературы, рекомендованный родителям

- 1 Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра, Москва,
- 2 Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов, Москва, 2015 г.