ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе дополнительного образования
МБОУ «Средняя школа №12»,
утвержденной приказом
от 30.08.2023 №198-п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности
с 5 класса, 1 год

г. Дзержинск, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (далее – программа) – физкультурно-спортивная.

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы «Настольный теннис»:

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношества. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Отличительные особенности программы

Поэтому актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в теннис.

Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в теннисе. Теннис

дает огромный эмоциональный потенциал, дарит «упоение в борьбе», но и одновременно требует умения мобилизовать и концентрировать внимание, ценить время, сохранять выдержку, распознавать ложь и правду, критически относиться не только к сопернику, но и к самому себе.
Следовательно, они сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию. Кроме этого, теннис является большой школой воспитания для детей, это уникальный инструмент развития их творческого мышления.
Адресат программы:
Количество учащихся в объединении не более 20 человек
Возрастные категории 11-18 лет
Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет
Продолжительность учебных занятий 45 минут
Количество часов в неделю: 1 час.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы:
Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.
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 различных фрм зависимости.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование	Всего	Количество часов

п/п	разделов и тем	часов	Теоретические	Практические
1	Физическая культура в современном обществе.	1	1	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	1	
3	Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса.	1	1	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	1	
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	1	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		1
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		1
8	Удары по мячу накатом.	1		1
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1		1
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1		1
11	Вращение мяча.	1		1
12	Основные положения теннисиста.	1	1	
13	Исходные положения, выбор места.	1		1
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		1
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		1
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		1
17	Подачи: короткие и длинные.	1		1

18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1		1
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		1
20	Тактика одиночных игр	1		1
21	Игра в защите	1		1
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1		1
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1		1
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		1
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		1
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		1
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		1
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы-	1		1

	пады вперед, назад и в стороны).			
29	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	1		1
30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2		2
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		1
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		1
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		1
34	Соревнования	1		1
35	Соревнования	1		1
	ИТОГО	**36**	**6**	**30**

Содержание учебного плана
Содержание обучения

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

1.4. Планируемые результаты

К концу года обучения обучающиеся должны знать:

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут 1 раз в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательной деятельности

-индивидуально-групповая;

-групповая;

-по подгруппам;

-индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Основные методы обучения:

В программе «настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К. Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

одновременная работа со всей группой;

работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.

Материально-техническое обеспечение

Местом проведения занятий является спортивный зал или школьный коридор. Все помещения освещены, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом помещении есть два теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой, комплектом теннисных ракеток в количестве 8 штук, и 10 мячей для игры в настольный теннис.

Учебно-методическое обеспечение

1.Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

2.Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.

3.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

4.В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.

5.Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

6.Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

Кадровое обеспечение

Педагогические работники, реализующие Программу, должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах:
должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

В процессе обучения для оценки достижения цели и задач Программы в конце обучения предусмотрена аттестация в виде участия в соревнованиях.
Для отслеживания и фиксации образовательных результатов предусмотрены следующие формы:
-журнал посещаемости;
-индивидуальное наблюдение при выполнении практических приемов обучающимися;
-тестирование для определения степени усвоения теоретического материала;
-«летопись» детского объединения (фотоматериалы);
-портфолио достижений обучающихся (грамоты, дипломы, сертификаты и др.).
Для предъявления и демонстрации образовательных результатов предусмотрены следующие формы:
-участие в соревнованиях различного уровня.

2.4 Оценочные и методические материалы

Для определения уровня усвоения Программы применяются два вида мониторинга:

-внутренний (наблюдение, участие в тестировании);

-внешний (участие в соревнованиях).

Список литературы

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.