

Управление образования администрации Советского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1» г. Советска

Рассмотрена
на педагогическом совете
«30» августа 2024 г.
Протокол № 2
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Гимназия № 1»
г. Советска
Е.А. Кобзева
«30» августа 2024 г.
Приказ №154 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

для обучающихся 12 – 17 лет
МАОУ «Гимназия №1» г. Советска
Срок реализации программы: 9 месяцев

Документ подписан электронной подписью
Кобзева Елена Александровна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ №1" Г. СОВЕТСКА
Я согласен с условиями подписания этого документа
Срок действия с 19.08.2024 до 12.11.2025
Подписано: 27.11.2024 12:31 (UTC)

Автор-составитель:
Айхвальд Владимир Абрамович,
учитель физкультуры

г. Советск

2024 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Настольный теннис (также известный как пинг-понг) - это вид спорта с ракеткой, производный от тенниса, но отличающийся тем, что его игровая поверхность находится на стационарном столе, а не на корте, на котором стоят игроки. Либо индивидуально, либо в командах по два игрока поочередно перебрасывают легкий полый мяч через сетку стола на противоположную половину корта, используя маленькие ракетки, пока им это не удастся, что приводит к очку в пользу соперника.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать экспериментально-исследовательскую деятельность обучающихся в разновозрастных проектных командах, получать новые образовательные результаты и инновационные продукты.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Поддачи с нижним вращением мяча

Эти поддачи называют еще резанными. Выполняются они справа и слева сильным и резким движением руки с ракеткой вниз-вперед под мяч, как и «запиленный» удар. Ракетка как бы срезает край задней нижней поверхности мяча. Чем тоньше срежется край, тем большее вращение получит мяч. Для этого нужно совершить движение предплечьем в локтевом суставе, а также кистью в лучезапястном.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Актуальность программы

Настольный теннис — популярная спортивная игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е года XX века. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы

выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности.

Педагогическая целесообразность программы определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Практическая значимость программы

При овладения навыками игры в настольный теннис у обучающихся улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих.

Принципы отбора содержания:

- постепенный переход от обучения к приемам игры на базе роста физических и психических возможностей;
- обучение должно соответствовать личному опыту работы ребенка и соотносится с его физическими возможностями;
- усвоение технических приемов обращения с мячом осуществляется через показ основных приемов самим тренером;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

Отличительные особенности программы

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Цель - воспитать личность умеющую думать, физически здоровую, способную в кратчайший срок добиваться поставленной цели, само развивающуюся и само реализующуюся в гармонии с самим собой и обществом.

Развитие умственных, физических и творческих способностей ребенка через занятия настольным теннисом, приобщение к волшебному Миру Спорта, как неотъемлемой части мировой культуры.

Исходя из основной цели и идеи, программа решает следующие **задачи:**

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,

- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 12 до 17 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом.

Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса

Участниками секции по настольному теннису являются учащиеся 6–11 классов 12 – 17 лет МАОУ «Гимназия №1» г. Советска. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, в том числе обучающиеся с ОВЗ.

Состав группы – 8-15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – **144 часа**. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Основные формы и методы обучения

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

Форма обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Типы занятий: теоретические, практические, комбинированные, соревновательные.

Методы обучения: практические, наглядные, словесные.

К практическим методам можно отнести упражнения, схемы, тесты.

Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их темпа восприятия и уровня усвоения материала.

Систематическое повторение способствует более целостному осмыслению изученного материала, поскольку целенаправленное обращение к изученным ранее темам позволяет учащимся встраивать новые понятия в

систему уже освоенных знаний.

Планируемые результаты

В результате обучения воспитанник должен

ЗНАТЬ:

- средства сохранения и укрепления здоровья;
- правила гигиены, питания, режима;
- правила игры;
- правила соревнований;
- правила по технике безопасности;
- судейство игры.

Уметь:

- разрабатывать тактику игры в нападении и в защите;
- выполнять общие, подготовительные и специальные упражнения.

Овладеть навыками:

- держать ракетки, стойки и перемещений подач мяча, приемы мяча, атакующих и защитных действий, вращений мяча, парной игры, упражнений, включенных в контрольные испытания.

Механизмы определения результативности программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия учащихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- ведение журнала учёта посещаемости.

Система оценивания: мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Формы подведения итогов реализации программы - соревнования, спортивные праздники, выполнение нормативов.

Итоговая аттестация проводится на этапе завершения обучения по программе и предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы «Настольный теннис» (оборудование):

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы.

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры, прошедший аттестацию на высшую квалификационную категорию, имеющий высшее профессиональное педагогическое образование, курсы повышения квалификации по профилю деятельности, а также опыт работы более 30 лет.

Методическое обеспечение программы «Настольный теннис»:

- нормативно-правовое обеспечение: приказы, распоряжения, локальные нормативные акты;
- методическая литература для педагога по настольному теннису;
- положения различных конкурсов и соревнований;
- дидактический и лекционный материал.

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Формы контроля
1.	Теоретическая часть	Беседа Инструктаж	Инструктаж Словесные методы	Книги Цикл лекций	Анкетирование
2.	Специальная физическая подготовка	Групповые занятия индивидуальные	Методы упражнений Тренировка Тренинг	Подборка комплекса упражнений	Диагностика Наблюдения
3.	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная групповые	Наглядности Тренировка Тренинг	Подборка развивающих игровых упражнений	Самоконтроль Наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	Зачетные занятия	Методы упражнений Соревнования	Наблюдение за игрой, обсуждения	Результаты
5.	Контрольные задания	Зачетные занятия	Тренинг Методы упражнений	Подборка тестов	Диагностика
6.	Итоговое занятие	Групповые занятия	Словесный Наглядности	Беседы Практические задания	Наблюдение

Учебный план программы «Настольный теннис»

№п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения. - Краткий обзор развития настольного тенниса в России. - Гигиена места занятий и спортивной одежды - Режим питания и питьевой режим	3	3	-
2.	Специальные упражнения: - Различные рывки руками и вращения. - Упражнения с ракеткой - Вращательные движения кистью. - Рисование кругов и восьмёрок.	6		6
3.	ОФП - упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку); - упражнения ОР с предметами (с ракетками, с гимнастическими палками, со скакалками).	6	-	6
4.	Основы техники и тактики игры: - Основная стойка - Хватки ракетки - Позиции - Виды ударов - Совершенствование разновидности ударов - Совершенствование вращения мяча - Отработка: удара, траектории полёта, времени выполнения удара	27		27
5.	Теоретические сведения: - временные ограничения и противопоказания к занятию физической культурой; - значение врачебного контроля и самоконтроля; - понятия о травмах. Причины травм и профилактика на занятиях настольным теннисом.	3	3	-
6.	Специальные упражнения - различные вращательные упражнения руками, кистями; - различные рывки прямыми руками, руками, согнутыми в локтях; - различные наклоны, вращения туловища; - различные приседания и выпады.	6	-	6
7.	Основы техники и тактики игры: - обучение основам, техническим приёмам игры(подачи, удары, сочетания ударов);	25	-	25

№п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
	- совершенствование пройденных элементов; - обучение взаимосвязи техники игры и тактики, тактика одиночных встреч; - совершенствование тактики игры.			
8.	Специальные упражнения: - различные рывки руками и вращения; - упражнения с ракеткой; - вращательные движения кистью; - рисование кругов и восьмёрок.	6	-	6
9.	Основы техники и тактики игры: - обучение подачи в настольном теннисе с верхним, нижним, смешанным вращением и двойники; - взаимосвязь техники и тактики игры. - тактика одиночных встреч; - техника и тактика парных встреч; - особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приёмы, передвижения у стола при парных встречах	25	-	25
10.	Организация соревнований в группах	12	-	112
11.	Основы техники и тактики игры: - закрепление ранее приобретённых навыков и совершенствование тактики и техники игры; - подачи; - сочетание ударов; - нападение и защита в одиночных играх.	25	-	25
	ИТОГО	144	6	138

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
1.		Теоретическое занятие	Теоретические сведения. - Краткий обзор развития настольного тенниса в России. - Гигиена места занятий и спортивной одежды - Режим питания и питьевой режим	3	спортзал №1
2.		Комбинированные занятия. Практические	Специальные упражнения: - Различные рывки руками и вращения.	20	спортзал №1

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
		занятия	- Упражнения с ракеткой - Вращательные движения кистью. - Рисование кругов и восьмёрок.		
3.		Практические занятия	ОФП - упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку); - упражнения ОР с предметами (с ракетками, с гимнастическими палками, со скакалками).	20	спортзал №1
4.		Комбинированные занятия. Практические занятия	Основы техники и тактики игры: - Основная стойка - Хватки ракетки - Позиции - Виды ударов - Совершенствование разновидности ударов - Совершенствование вращения мяча - Отработка: удара, траектории полёта, времени выполнения удара	20	спортзал №1
5.		Теоретические занятия	Теоретические сведения: - временные ограничения и противопоказания к занятию физической культурой; - значение врачебного контроля и самоконтроля; - понятия о травмах. Причины травм и профилактика на занятиях настольным теннисом.	3	спортзал №1
6.		Практические занятия	Специальные упражнения - различные вращательные упражнения руками, кистями; - различные рывки прямыми руками, руками, согнутыми в локтях; - различные наклоны, вращения туловища; - различные приседания и выпады.	15	спортзал №1
7.		Практические занятия	Основы техники и тактики игры: - обучение основам, техническим приёмам игры(подачи, удары,	10	спортзал №1

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
			сочетания ударов); - совершенствование пройденных элементов; - обучение взаимосвязи техники игры и тактики, тактика одиночных встреч; - совершенствование тактики игры.		
8.		Практические занятия	Специальные упражнения: - различные рывки руками и вращения; - упражнения с ракеткой; - вращательные движения кистью; - рисование кругов и восьмёрок.	10	спортзал №1
9.		Практические занятия	Основы техники и тактики игры: - обучение подачи в настольном теннисе с верхним, нижним, смешанным вращением и двойники; - взаимосвязь техники и тактики игры. - тактика одиночных встреч; - техника и тактика парных встреч; - особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приёмы, передвижения у стола при парных встречах	20	спортзал №1
10.		Практические занятия	Организация соревнований в группах	12	спортзал №1
11.		Практические занятия	Основы техники и тактики игры: - закрепление ранее приобретённых навыков и совершенствование тактики и техники игры; - подачи; - сочетание ударов; - нападение и защита в одиночных играх.	11	спортзал №1

Содержание программы «Настольный теннис»

1. Теоретические занятия. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена места занятий и спортивной одежды. Режим

- питания и питьевой режим
2. Теоретические и практические занятия по теме:
Специальные упражнения: различные рывки руками и вращения, упражнения с ракеткой, вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмёрок.
 3. ОФП
 - упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку);
 - упражнения ОР с предметами (с ракетками, с гимнастическими палками, со скакалками).
 4. Теоретические и практические занятия по теме:
Основы техники и тактики игры: основная стойка, хватки ракетки, позиции, - виды ударов, совершенствование разновидности ударов, совершенствование вращения мяча, отработка: удара, траектории полёта, времени выполнения удара
 5. Теоретические занятия:
 - временные ограничения и противопоказания к занятию физической культурой; значение врачебного контроля и самоконтроля; понятия о травмах. Причины травм и профилактика на занятиях настольным теннисом.
 6. Практические занятия. Специальные упражнения:
 - различные вращательные упражнения руками, кистями;
 - различные рывки прямыми руками, руками, согнутыми в локтях;
 - различные наклоны, вращения туловища;
 - различные приседания и выпады.
 7. Практические занятия. Основы техники и тактики игры: обучение основам, техническим приёмам игры(подачи, удары, сочетания ударов); совершенствование пройденных элементов; обучение взаимосвязи техники игры и тактики, тактика одиночных встреч; совершенствование тактики игры.
 8. Практические занятия. Специальные упражнения:
 - различные рывки руками и вращения;
 - упражнения с ракеткой;
 - вращательные движения кистью;
 - рисование кругов и восьмёрок.
 9. Практические занятия. Основы техники и тактики игры:
 - обучение подачи в настольном теннисе с верхним, нижним, смешанным вращением и двойники;
 - взаимосвязь техники и тактики игры.
 - тактика одиночных встреч;
 - техника и тактика парных встреч;
 - особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приёмы, передвижения у

стола при парных встречах

10. Практические занятия. Организация соревнований в группах.
11. Практические занятия. Основы техники и тактики игры: закрепление ранее приобретённых навыков и совершенствование тактики и техники игры; подачи; сочетание ударов; нападение и защита в одиночных играх.

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к изобретательству, творчеству и созданию собственных конструкций;
- сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о празднике «День отца»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь
5.	Беседа о празднике «День матери в России»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
6.	Беседа о празднике «Рождество»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь
7.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
8.	Беседа о празднике «Международный женский день»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
9.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
10.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Письмо Минпросвещения Российской Федерации № АБ-3924/06 от 30.12.2022 года «О направлении методических рекомендаций» вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе

- образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 3. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 5. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Основная литература:

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014 г.
2. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2013 г.
3. Никитушкин В.Г [и др.] Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2012г.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2014 г.

Дополнительная литература

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2009 г.
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2001 г.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2012 г.
4. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2012 г.
5. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2012 г.
6. Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.ittf.com/>— Международная федерация настольного тенниса.

2. <http://www.ettu.org/>— Европейская федерация настольного тенниса.
3. <http://ttfr.ru/>-Федерация настольного тенниса России.
4. <http://tt-yantar.ru> Федерация настольного тенниса Калининградской области.
5. <http://table-tennis-omsk.ru>- Настольный теннис для всех.