

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тюльковская средняя общеобразовательная школа**

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Тюльковская СОШ»: Осколкова М.В. / <i>М.В. Осколкова</i> от 29.08. 2024</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Тюльковская СОШ»: Качаева И.Н. / <i>И.Н. Качаева</i> Приказ № 01-10-29 от от 30.08 2024г.</p> 
---	---

**Рабочая программа дополнительного образования
«Настольный теннис»**

Образовательная программа рассчитана на учащихся 12-15 лет.
Срок реализации – 1 год.

Автор программы:

Демидов Роман Александрович,
учитель физической культуры

с. Тюльково. 2024г.

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, и 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.

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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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

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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает 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 на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- 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;
- 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;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: – от 12 до 15 лет.

Форма организации деятельности учащихся:

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Режим занятий: 2 часа в неделю, 64 часа в год.

Планируемые результаты учащихся, посещающих ДО «Настольный теннис»

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по теннису.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры
<p>Гражданское воспитание</p> <p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих</p>

гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

2. Учебно- тематический план.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
3	Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и	30

	двухсторонняя игра.	
3.	6 Итого:	34

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание	кол-во часов			дата проведения	коррекция
		всего	теор ия	практи ка		
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	1			
2	История развития настольного тенниса.	1	1			
3	Правила игры в настольный теннис.	1	1			
4.	Правила игры в настольный теннис.	1	1			
5	Подачи. маятник, челнок, веер, бумеранг.	1		1		
6	Толчок. .	1		1		
7	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1		1		
8	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1		1		
9	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1		1		
10	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча	1		1		
11	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1		1		
12	Накаты.	1		1		
13	Подрезки.	1		1		
14	Накаты и подрезки.	1		1		
15	Тестирование. Промежуточная аттестация	1		1		
16	Обучение ударам с перемещением.	1		1		
17	Закрепление ударов с перемещением.	1		1		
18	Комбинации.	1		1		
19	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в	1		1		

	движении.					
20	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2		2		
21	<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i>	1	1			
22	Итоговое тестирование.	1	1			
23.	Игры со счетом.	6		6		
24-34	Соревнования.	8		8		
	всего	64	4	30		

4.Содержание дополнительной образовательной программы

№ п/п	Основная направленность	содержание
1	Теория	<p>Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.</p> <p>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.</p>
2	Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	<p>Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча. Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Подрезы. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с</p>

		<p>передвижением.</p> <p><i>Понятия о точке удара. Комбинации.</i></p> <p>Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Обучение основным стойкам теннисиста.</p> <p>Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. <i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления</p>
	Итого:	34

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведение итогов
1	<p>Теория.</p> <p>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</p> <p>История развития настольного тенниса.</p> <p>Правила игры в настольный теннис.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Рассказ</p> <p>Объяснение материала</p>	<p>Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ).</p> <p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений).</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).</p>	<p>Опрос.</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p>
2.	<p>Обучение техническим приёмам.</p> <p>Интегральная подготовка.</p> <p>Обучение</p>	<p>Объяснение материала</p> <p>Тестирование</p>	<p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод</p>	<p>Учебно – тренировочная игра</p> <p>Индивидуальный и</p>

	<p>тактическим действиям и двусторонняя игра</p>	<p>Соревнование</p> <p>Отработка техник</p>	<p>(работа под руководством педагога, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>групповой показ</p> <p>Тестирование</p>
--	--	---	--	--

6. Форма подведения итогов.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по теннису;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

7. Условия выполнения программы.

Для занятий по образовательной программе клуба «Настольный теннис» необходимы следующие оборудование и материалы:

1. Набор для настольного тенниса (ракетки, мячи) – 8 экз.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.

8. Список используемой литературы.

1. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
2. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
www.scientific.ru
www.openclass.ru

Правила и демонстрация деятельности в роли игрока

№	Инструментарий
1	Правила игры в настольный теннис.
2	Техника хвата теннисной ракетки. .
3	Жонглирование теннисным мячом.
5	Прием подач ударом.
6	Основные виды вращения мяча.
7	Подача мяча «маятник», «челнок».
8	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка» .
9	Подачи мяча «челнок».
10	Подачи мяча «веер».
11	Подачи мяча «бумеранг».

5 выполненных действий - зачтено