

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
Протокол от 31.05.2024 г. № 8

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ № 2 им. А.
Круталевича
гор. Гвардейска»

Гартунг Е.С.
Приказ №182-ОД от 31.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев**

Автор-составитель:
Исаченко Марина Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Гвардейск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Настольный теннис основан на интересе, потребностях обучающихся в спортивной деятельности, и направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) обучающихся. Реализация программы позволит обучающимся укрепить вестибулярный аппарат, улучшить координацию движений, развить ловкость и овладеть необходимыми приемами игры в настольный теннис.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — создание условий для физического развития обучающихся, пропаганда здорового образа жизни, а также с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

- правила счета в настольном теннисе;
- подача;
- накат;
- подрезки;
- ракетка;
- стойка теннисиста.

Направленность (профиль) программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Настольный теннис - одна из наиболее распространённых игр современности. В настоящее время играть в настольный теннис имеют возможность все желающие, что позволяет разнообразить досуговое время.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость заключается в том, что обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие обучающихся в соревнованиях различных уровней.

Цель образовательной программы: формирование условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта настольным теннисом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

В это время происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает учиться оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлекссию. Присутствует острое желание быть успешным, что для ребенка означает «быть хорошим и любимым». Следует иметь в виду, что у некоторых детей возможно снижение творческих способностей, стремления фантазировать за

счет появления умения действовать по образцу. В это время активно развивается воля ребенка. Он учится сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей. Начинают развиваться произвольные внимание и память. Но для длительной концентрации ребенку требуется внешняя помощь: интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации. Внимание зависит не только от воли ребенка, но и от его темперамента. Педагог продолжает оставаться значимой фигурой. Появляется способность дифференцировать личностные качества сверстников. У некоторых второклассников может наблюдаться сильное стремление к лидерству. Между некоторыми детьми появляется соперничество. Начинает развиваться способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8 – 10 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей данную программу. Состав группы – 12 обучающихся.

Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов начальных классов МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ».

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Для зачисления на данную программу обязательно предоставить медицинскую справку.

Форма обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Программа рассчитана на 9 месяцев. Программа представляет собой систему занятий для обучающихся 3-4 классов и рассчитана на 72 часа.

Основные методы обучения

Методы организации и осуществления учебной деятельности:

- словесные (рассказ, лекция, беседа, инструкция, устное изложение, объяснение нового материала и способов выполнения задания, объяснение

последовательности действий и содержания, педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций);
- практически-действенные (выполнение практических работ);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
- информационные (объяснение, инструктаж и др.);
- побудительно-оценочные (педагогическое требование, поощрение, создание ситуации успеха).

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, объяснение);
- практический контроль и самоконтроль;
- наблюдение (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся пользоваться приобретенными знаниями и умениями в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг, а также демонстрировать технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- 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;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;

- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда;
- участвовать в судействе официальных соревнований.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

Низкий уровень - обучающийся знает фрагментарно изученный материал, изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень - обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы и задания.

Высокий уровень – обучающийся демонстрирует полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как выполнять задания с теннисной ракеткой и мячом.

Высокий уровень. Четко и безопасно выполнять задания с теннисной ракеткой и мячом.

Формы подведения итогов реализации программы

Входной контроль (в начале курса).

Определение уровня развития обучающихся (результаты практической работы).

Текущий контроль (в течение всего курса).

Оценка качества освоения учебного материала (педагогическое наблюдение).

Промежуточный контроль (по окончании курса).

Определение степени усвоения обучающимися учебного материала (контрольные тесты и упражнения, контрольные игры, определение результатов обучения).

Итоговый контроль (в конце учебного года).

Оценка изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения (участие в конкурсах различных уровней, спортивных праздниках, конкурсах).

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с

реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия

Зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.). Проектор, ноутбук. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий.

Материально-техническое обеспечение:

- набор для настольного тенниса,
- стол для настольного тенниса,
- гимнастические скамейки,
- эспандеры,
- рулетка,
- свисток,
- гимнастические стенки,
- гимнастические маты.

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Пространственно-предметная среда - наглядные пособия.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методические материалы:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису.

Содержание программы

(72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, техника безопасности при работе с инвентарем.

Практика: Раскладывание и складывание теннисных столов.

Тема 2. Правила игры в настольный теннис

Теория: Основные правила настольного тенниса

Практика: Ведение счета за играющей парой

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: упражнения на развитие общей и специальной физической подготовки: бег гладкий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления; ОРУ на месте и в движении; упражнения на развитие силы верхних конечностей.

Тема 4. Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Практика: бег, круговые тренировки, подвижные игры, спортивные игры.

Тема 5. Упражнения на развитие у детей координации движений

Практика: игры «Пятнашки», упражнения со скакалкой, теннисными мячами, набивание мяча для настольного тенниса.

Тема 6. Основы техники игры

Практика: знакомство с основными элементами игры: стойки, передвижения, хват ракетки, виды подачи и ударов.

Тема 7. Изучение подач

Практика: изучения правила подач, подача без вращения слева, справа подряд, поочередная подача мяча.

Тема 8. Овладение техникой подач

Практика: подача с верхним вращением справа, слева; подача по диагонали и по прямой; отработка низкой подачи.

Тема 9. Удары по мячу

Практика: изучение видов ударов: с верхним вращением, без вращения, с нижним вращением.

Тема 10. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева

Практика: удары (подставка) после наброса мяча соперником, удары (подставка) после подачи соперника.

Тема 11. Тренировка ударов у тренировочной стенки

Практика: удары после своей подачи, удары с по диагонали и по прямой.

Тема 12. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе

Практика: отработка движения руки при ударе «накат» справа и слева, удар по падающему мячу «накатом» с удобной стороны, удар «накатом» после наброса соперником.

Тема 13. Тренировка ударов сложных подач.

Практика: подача с нижним вращением справа и слева, отработка низких подач.

Тема 14. Нападающий удар

Практика: удары «накатом» справа и слева, силовые удары после высокого отскока мяча у соперника, удары при игре у стены.

Тема 15. Основы тактики игры

Практика: атакующие и защитные комбинации, обманные движения при ударах, удары с изменением направления полета мяча, чередование коротких и длинных ударов.

Тема 16. Выбор позиции

Теория: изучение соперника, близкая стойка у стола, далекая стойка у стола.

Практика: удары по коротким мячам, удары по дальним мячам, чередование ударов по мячу с близкого и далекого расстояния, перемещение вокруг стола справа и слева.

Тема 17. Игра в «крутиловку» вправо и влево

Практика: игра на отбивания мяча за одним столом с перемещением по кругу (4-5 человек)

Тема 18. Свободная игра на столе

Практика: игра за столом с разными соперниками

Тема 19. Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий

Практика: самостоятельное ведение счета, розыгрыш мяча, отслеживание смены подач.

Тема 20. Тактика игры с разными противниками

Практика: игра в атаке, игра в обороне, смена вариантов игры в ходе партии.

Тема 21. Основные тактические варианты игры

Практика: открытая игра, постоянное закручивание мяча, крученая атака после монотонной игры, игра в разные диагонали.

Тема 22. Контрольные игры и соревнования

Практика: турнир между участниками секции. Выявление лучшего игрока.

Тема 23. Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.

Практика: сдача контрольных нормативов: челночный бег, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, набивание теннисного мяча на количество, подачи.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Правила игры в настольный теннис	5	2	3	Беседа

3.	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	Контрольный просмотр
4.	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	3	-	3	Тест-задание в середине и на конец года
5.	Упражнения на развитие у детей координации движений	4	-	4	Тестирование в начале и на конец года
6.	Основы техники игры	1	-	1	Контрольный просмотр
7.	Изучение подач	5	-	5	Контрольный просмотр
8.	Овладение техникой подач	5	-	5	Контрольный просмотр
9.	Удары по мячу	2	-	2	Контрольный просмотр
10.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	-	2	Тестирование в середине года
11.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	2	-	2	Контрольный просмотр
12.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	4	-	4	Беседы в течение года.
13.	Тренировка ударов сложных подач	4	-	4	Контрольный просмотр
14.	Нападающий удар	3	-	3	Контрольный просмотр
15.	Основы тактики игры	1	-	1	Контрольный просмотр
16.	Выбор позиции	4	2	2	Контрольный просмотр
17.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	-	2	Тестирование в середине года
18.	Свободная игра на столе	2	-	2	Контрольный просмотр
19.	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	2	-	2	Контрольный просмотр
20.	Тактика игры с разными противниками	2	-	2	Контрольный просмотр
21.	Основные тактические варианты игры	3	-	3	Письменный опрос на конец года
22.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Тестирование в конце года
23.	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	3	-	3	Тестирование в конце года
Итого:		72	5	67	

Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	01.09.2024 г.
2.	Продолжительность учебного года	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72
6.	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
7.	Период реализации	01.09.2024-31.05.2025 г.

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 физически развитой личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом практических навыков.

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 активному здоровому образу жизни, сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; 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 на занятиях,	Безопасность и здоровый образ	В рамках занятий	Сентябрь

	правила поведения на занятиях	жизни		
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсе проектов различного уровня внутри группы	Воспитание в рамках интеллектуально-творческих занятий	В рамках занятий	Октябрь-ноябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия и спектакль 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. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

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. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. 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".

Литература для педагога дополнительного образования

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 2014.
- 2.Настольный теннис (Азбука спорта), издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 2014.
- 3.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2014.
- 4.Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2014.
- 5.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
- 6.Озин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2014.
- 7.Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. 2014 г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» ФИС – 2015.
2. Барчуков Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. РГАФК – 2017.