

Министерство просвещения и науки Кабардино – Балкарской Республики

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Санаторно – лесная школа»

«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 28 августа 2023г	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ «Санаторно-лесная школа» — Джаппуева Л.Х. Приказ № 158 от 29.08. 2023г
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: 6-13 лет

Срок реализации: 1 год, 108 часов

Форма обучения: очная

Автор: Темммоев Зулкарний Магомедович - педагог дополнительного образования

г. Нальчик, 2023г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированный

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;

- Приказ Минобразования РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании»;
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром дополнительного образования детей Минпросвещения КБР, 2022 г.;
- Устав ГБОУ «Санаторно-лесная школа» Минпросвещения КБР.

Актуальность программы. 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. 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки. Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Новизна 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

Адресат программы: 6-13 лет.

Срок реализации: 1 год, 108 часа.

Режим занятий: проводятся **2** раза в неделю по **1** и **2** часа. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв на отдых 10 минут.

Наполняемость группы: 15-17 человек.

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуальные;
- парные;
- коллективные.

Формы обучения: очная.

Цель: развитие индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Личностные:

- выявить индивидуальные способности в физкультурно-спортивной направленности;
- воспитать патриотические качества, чувство гордости за отечественный настольный теннис;
- развить коммуникативные способности обучающихся;
- развить способность детей работать как индивидуально, так и взаимодействовать в команде;
- развить познавательные способности (внимание, мышление, воображение, память, восприятие);
- обучить контролю, самоконтролю и самодисциплине.

Предметные:

- познакомить с историей происхождения настольного тенниса;
- сформировать координационные качества и скоростные способности, тактическую гибкость;

- развить творческий потенциал, логическое и креативное мышление каждого обучающегося;
- выявить талантливых детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте;
- сформировать у детей стойкий интерес не только к настольному теннису, но и к спорту в целом.

Метапредметные:

- сформировать положительное отношение к спорту, стремление использовать полученные знания в процессе обучения в других областях в жизни;
- помочь в адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
- помочь с выбором дальнейшей профессии, связанной со спортом;
- сформировать умение демонстрировать результаты своей деятельности, труда и личные достижения.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	2	1	1	Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	1	1	Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	2	1	1	Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	2	1	1	Беседа. Опросы.

6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	2	1	1	Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	2	1	1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	24		24	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная физическая подготовка.	24		24	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	30	1	29	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	8	1	7	Наблюдение. Выполнение тактических умений. Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	6		6	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	2		2	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	108	8	100	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. 2ч.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте. 2ч.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП

(общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса. 2ч.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья. 2ч.

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. 2ч.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. 2ч.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение. 2ч.

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка. 24ч.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка. 24ч.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка. 30ч.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка. 8ч.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка. 6ч.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения. 2ч.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся будут:

- выявлены индивидуальные способности в физкультурно-спортивной направленности;
- воспитаны патриотические качества, чувство гордости за отечественный настольный теннис;
- развиты коммуникативные способности;
- развита способность работать как индивидуально, так и взаимодействовать в команде;
- развиты познавательные способности (внимание, мышление, воображение, память, восприятие);
- навыки контроля, самоконтроля и самодисциплины.

Предметные:

У обучающихся будут:

- ознакомлены с историей происхождения настольного тенниса;
- сформированы координационные качества и скоростные способности, тактическая гибкость;
- развит творческий потенциал, логическое и креативное мышление;
- выявлены талантливые дети, проявляющие выдающиеся способности в спорте;
- сформирован стойкий интерес не только к настольному теннису, но и к спорту в целом.

Метапредметные:

У обучающихся будут:

- сформировано положительное отношение к спорту, стремление использовать полученные знания в процессе обучения в других областях в жизни;
- адаптированы к жизни в обществе;
- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни, укреплено здоровье;
- оказана помощь с выбором дальнейшей профессии, связанной со спортом;
- сформировано умение демонстрировать результаты своей деятельности, труда и личные достижения.

Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	108	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующие профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения, опыт дистанционной деятельности, а также прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности(приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

Материально-техническое обеспечение:

- Стол для настольного тенниса
- Мячи
- Ракетки для настольного тенниса
- Сетка для настольного тенниса
- Скакалка обычная
- Утяжеленная ракетка
- Корзины для мячей

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- инструкажи по охране труда и технике безопасности;
- учебная и методическая литература;
- методические пособия и разработки;
- разноуровневые задания и упражнения по видам спорта;
- сценарии воспитательных мероприятий;
- сборник подвижных игр;
- тематические презентации;
- учебные видеофильмы и аудиозаписи с различным музыкальным репертуаром;
- образовательные электронные ресурсы;
- Интернет-ресурсы.

Методы работы:

- словесный (лекция, рассказ, беседа);
- наглядный (тематические презентации, работа по схемам и таблицам);
- практический (упражнения, игры, задания, выполнение индивидуальных и групповых заданий).

Формы аттестации/контроля:

- опрос;
- контрольные упражнения;
- тестирование;
- наблюдение;
- турнир;
- соревнование.

Для полноценной реализации программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль.
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль;

Текущая диагностика результатов проводится в виде теоретических и практических контрольных занятий, а также соревнований на протяжении всего курса обучения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го полугодия обучения, итоговая по окончании 1-го года обучения.

Оценочные материалы:

- опросники;
- вопросники с заданиями;
- тесты;
- турнирные таблицы;

- критерии оценок.

Критерии оценки результатов освоения программы

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Список литературы для педагогов:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
2. Байгуллов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
3. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
4. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.

Список литературы для обучающихся:

1. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989
2. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.