

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «БАГРАТИОН»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»
А.Н.Семирова
« 15 » 12 20²³ г.



Рассмотрено на заседании
методического совета
« 20 » 11 20²³ г.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Леус Владимир Витальевич
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая Программа «**Настольный теннис**» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — теннис. Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

НОВИЗНА заключается в использовании новых методик обучения, применении современных технологий, а также в создании интересных и разнообразных форм проведения занятий.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена рядом причин. Во-первых, настольный теннис является одним из самых популярных видов спорта в мире, и его популярность продолжает расти. Во-вторых, занятия настольным теннисом способствуют развитию физических качеств, таких как координация движений, скорость реакции, сила и выносливость. В-третьих, настольный теннис помогает развивать тактическое мышление и умение быстро принимать решения. В-четвертых, занятия настольным теннисом могут быть полезными для людей с

различными заболеваниями, так как этот вид спорта помогает улучшить общее состояние здоровья и повысить иммунитет. В-пятых, настольный теннис – это отличный способ провести время с пользой для здоровья и получить удовольствие от игры.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется тем, что занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ данной образовательной программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 11-17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа «Настольный теннис» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

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

ЗАДАЧИ:

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;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

№	Тема модуля	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Текущий
2.	Изучение правил игры	1	1		Текущий
3.	Подача	6		6	Текущий
4.	Прием	6		6	Текущий
5.	Атака	6		6	Текущий
6.	Защита	6		6	Текущий
7.	Двухсторонняя игра	12		12	Текущий
8.	Игра в парах	34		34	Текущий
	Итого	72			

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 1. «Изучение правил техники безопасности»

Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

Модуль 2. «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Модуль 3. «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Модуль 4. «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Модуль 5. «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Модуль 6. «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Модуль 7. «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Модуль 8. «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- ✓ Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.
- ✓ Улучшение реакции и тактического мышления.
- ✓ Получение навыков работы в команде.
- ✓ Развитие лидерских качеств и умения принимать решения.
- ✓ Повышение уровня концентрации и внимания.
- ✓ Воспитание дисциплины и ответственности.
- ✓ Укрепление здоровья и профилактика травматизма.
- ✓ Развитие коммуникативных навыков.

Предметные:

- ✓ Знание правил игры в настольный теннис.
- ✓ Умение выполнять различные удары и подачи.
- ✓ Владение техникой игры на разных позициях.
- ✓ Умение анализировать свои ошибки и исправлять их.
- ✓ Знание тактики игры и умение применять ее на практике.
- ✓ Умение работать в команде и принимать решения.

Метапредметные:

- ✓ Умение самостоятельно планировать и организовывать свое время.
- ✓ Способность анализировать и оценивать свою работу.
- ✓ Умение быстро переключаться между разными видами деятельности.
- ✓ Умение принимать решения в условиях ограниченного времени.
- ✓ Коммуникативные навыки и умение работать в команде.
- ✓ Инициативность, самостоятельность и ответственность.
- ✓ Лидерские качества и умение мотивировать других.
- ✓ Толерантность и уважение к другим людям.
- ✓ Навыки самоконтроля и эмоциональной устойчивости.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

V. МОНИТОРИНГ

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение мониторинга успеваемости. (Приложение форм мониторинга)

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме игр между обучающимися.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: электронные учебные пособия; теоретические материалы в электронном и печатном формате; мультимедийные презентации.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2021год.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2020год.
3. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2021год.
4. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. Издательский центр Академия, 2006
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2020год.

Для родителей и обучающихся:

6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015
7. М.М. Вартамян, Н.П. Терёшкин. Российская энциклопедия настольного тенниса
8. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2013
9. Вернер Шлагер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Издательство Эксмо, 2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»

_____ А.Н.Семирова

« ____ » _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж о правилах безопасности и поведения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
2		Групповая	1	Изучение правил игры	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
3		Групповая	1	Подача. Обучение техники подачи	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
4		Групповая	1	Подача. Обучение техники подачи	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
5		Групповая	1	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
6		Групповая	1	Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

7		Групповая	1	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
8		Групповая	1	Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
9		Групповая	1	Прием, выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
10		Групповая	1	Прием, выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
11		Групповая	1	Прием, выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
12		Групповая	1	Прием, выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
13		Групповая	1	Прием, выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
14		Групповая	1	Прием, выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
15		Групповая	1	Атака. Удар без вращения	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
16		Групповая	1	Атака. Удар без вращения	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
17		Групповая	1	Атака. Удар справа и слева на столе	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
18		Групповая	1	Атака. Удар справа и слева на столе	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

19		Групповая	1	Атака. Отработка комбинации ударов	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
20		Групповая	1	Атака. Отработка комбинации ударов	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
21		Групповая	1	Защита. Выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
22		Групповая	1	Защита. Выбор позиции	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
23		Групповая	1	Защита. Тактика игры	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
24		Групповая	1	Защита. Тактика игры	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
25		Групповая	1	Защита. Тактика игры	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
26		Групповая	1	Защита. Тактика игры	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
27- 38		Групповая	12	Двусторонняя игра	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
39- 50		Групповая	12	Игра в парах. Основные техники	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
51- 62		Групповая	12	Игра в парах. Техника подачи и приема	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
63- 66		Групповая	4	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

67- 72		Групповая	6	Игра в парах. Быстрая атака	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий , итоговый
<i>ИТОГО: 72 часа</i>						