

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

М.И. /Иззатова М.И

Протокол № 1

от «28» 08 2024

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Л.С. /Быкова Л.С.

«Утверждаю»

Директор школы

Е.В. /Е.В.Васильева



Проект «Новые места дополнительного образования»

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

6-7 класс

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Всего часов в год :34

Всего часов в неделю : 1

Автор-составитель:

Учитель Маниотаки Виталий Владимирович

п. Калининский 2024

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Настольный теннис" разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование".

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Настольный теннис популярен в детской среде. Создает условия для совершенствования физических и личностных качеств, укрепления здоровья, эмоционального благополучия, профилактики асоциального поведения.

Данная программа может быть успешно реализована в общеобразовательной организации. На сегодняшний день редко встречается в школах Республики Северная Осетия-Алания. Ее распространение может дать серьезные положительные результаты: помощь в успешном освоении программ общего образования, в реализации программы воспитания, приобщение обучающихся к школьной жизни. Занятия настольным теннисом позволят качественно использовать свободное время школьников.

Данная программа предназначена реализации для обучающихся в возрасте 10-12

лет.

Объем программы 34 часа.

Форма обучения очная.

Уровень стартовый.

Методы обучения: наглядные, практические.

Форма реализации образовательного процесса традиционная (или сетевая).

Занятия проходят в группах по 12 человек.

Срок освоения программы 9 месяцев.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут). Общее количество часов в неделю – 1.

II. Цель и задачи программы Развитие физических способностей обучающихся посредством игры в настольный теннис.

Предметные задачи:

Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
формирование культуры здорового образа жизни;

Повышение уровня общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

Обучение основам техники игры в настольный теннис.

Метапредметные задачи:

Развитие способности к само регуляции (самопонимание, самосознание, самоорганизованность, саморазвитие);

формирование нравственно-этической профили (дифференциация моральных норм);

развитие творческого потенциала (любопытность, сосредоточенность, способность абстрагироваться, самостоятельность, постоянство, амбициозность).

Личностные задачи:

развитие творческих способностей (способность к постановке и решению проблемы, аналитико-синтетическая деятельность);

формирование саморегуляции, действий и эмоций;

развитие способности к построению продуктивного взаимодействия.

III. Учебный план (форма контроля для каждого занятия)

№	Разделы	Количество часов		Формы контроля/аттестации
		теория	практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	беседа
2	Правила игры	0,5	0,5	опрос
3	Основы техники игры	1,8	9,2	
3.1	Способы держания ракетки	0,2	0,8	упражнения
3.2	Разновидности ударов по мячу	0,2	0,8	упражнения
3.3	Игра в ближней и дальней зоне	0,2	0,8	упражнения
3.4	Основные положения и способы перемещения теннисиста	0,2	0,8	упражнения
3.5	Подачи	0,2	0,8	упражнения
3.6	Отработка ударов	0,2	0,8	упражнения
3.7	Тактика одиночных игр	0,2	0,8	упражнения
3.8	Основные тактические комбинации	0,2	0,8	упражнения
3.9	Основные тактические комбинации	0,2	0,8	упражнения
3.10	Соревнования	-	2	анализ результатов
4	Игровые комбинации	0,8	4,2	
4.1	Игра в защите	0,2	0,8	упражнения
4.2	Основные тактические комбинации при своей подаче	0,2	0,8	упражнения
4.3	Основные тактические комбинации при подаче соперника	0,2	0,8	упражнения
4.4	Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника	0,2	0,8	упражнения

4.5	Соревнования	-	1	Анализ результатов
5	Совершенствование технических основ	0,8	6,2	
5.1	Тренировка двигательных реакций	-	1	упражнения
5.2	Тренировка удара	-	1	упражнения
5.3	Игра у стола. Игровые комбинации	0,2	0,8	упражнения
5.4	Игра у стола. Игровые комбинации	0,2	0,8	анализ игры
5.5	Игра у стола. Игровые комбинации	0,2	0,8	анализ игры
5.6	Игра у стола. Игровые комбинации	0,2	0,8	анализ игры
5.7	Соревнования	-	1	анализ результатов
6	Совершенствование тактических основ	0,8	10,2	
6.1	Перемещение со сменой направления влево-вправо	0,2	0,8	упражнения
6.2	Перемещение со сменой направления назад-вперед	0,2	0,8	упражнения
6.3	Перемещения у стола в игровой стойке со сменой зон	0,2	0,8	упражнения
6.4	Перемещение у стола в игровой стойке в различных направлениях	0,2	0,8	упражнения
6.5	Соревнования	-	1	Анализ результатов
6.6	Обмен ударами в парах	-	1	упражнения
6.7	Обмен ударами в парах	-	1	упражнения
6.8	Обмен ударами в парах	-	1	упражнения
6.9	Обмен ударами в парах	-	1	упражнения
5.12	Итого	5,2	28,8	

IV. Содержание учебного плана (необходимо описать каждое занятие по образцу)

Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Значение занятий физической культурой для развития и здоровья человека. История развития настольного тенниса.

Практика. Разминка. Произвольная игра.

Формы контроля -беседа.

Правила игры.

Теория. Понятие о счете, правилах начисления очка. Подачи.

Практика. Разминка. Розыгрыш мяча и обмен ударами с простейшим ведением счета.

Формы контроля :опрос.

Основы техники игры.

Способы держания ракетки.

Теория.

Практика. Разминка.

Формы контроля упражнения.

Разновидности ударов по мячу.

Теория.

Практика. Разминка.

Формы контроля -упражнения.

Игра в ближней и дальней зоне.

Теория.

Практика. Разминка.

Формы контроля упражнения.

Основные положения и способы перемещения теннисиста.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Подачи.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Отработка ударов.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Тактика одиночных игр.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Основные тактические комбинации.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Основные тактические комбинации.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Соревнования.

Формы контроля анализ результатов.

Игровые комбинации.

Игра в защите.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Основные тактические комбинации при своей подаче.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Основные тактические комбинации при подаче соперника.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Соревнования.

Формы контроля анализ результатов.

Совершенствование технических основ.

Тренировка двигательных реакций.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Тренировка удара.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Игра у стола. Игровые комбинации.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля анализ игры.

Игра у стола. Игровые комбинации.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля анализ игры.

Игра устола. Игровые комбинации.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля анализ игры.

Игра у стола. Игровые комбинации.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля анализ игры.

Соревнования.

Формы контроля анализ результатов.

Совершенствование тактических основ.

Перемещение со сменой направления влево-вправо.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Перемещение со сменой направления назад-вперед.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Перемещения у стола в игровой стойке со сменой зон.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Перемещение у стола в игровой стойке в различных направлениях.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Соревнования.

Формы контроля анализ результатов.

Обмен ударами в парах.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Обмен ударами в парах.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Обмен ударами в парах.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Обмен ударами в парах.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Обмен ударами в парах.

Теория.

Практика.Разминка.

Формы контроля упражнения.

Итоговое занятие.

Формы контроля итоговое оценивание.

V. Планируемые результаты

Предметные:

Будет привит интерес к занятиям физической культурой и спортом;

будет сформирована культура здорового образа жизни;

Будет повышен уровень общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

Будут обучены основам техники игры в настольный теннис.

Метапредметные

будут развиты способности к саморегуляции (самопонимание, самосознание, самоорганизованность, саморазвитие);

будет сформирован нравственно-этический профиль(дифференциация моральных норм);

будет развит творческий потенциал (любопытность, сосредоточенность, способность абстрагироваться, самостоятельность, постоянство, амбициозность).

Личностные

Будут развиты творческие способности(способность к постановке и решению проблемы, аналитико-синтетическая деятельность);

Будет сформирована саморегуляция действий и эмоций;

будут развиты способности к построению продуктивного взаимодействия.

VI. Формы контроля и оценочные материалы

Применяется входной, текущий и промежуточный контроль. Уровень усвоения программы определяется с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, уровнем подготовленности к занятиям.

Используются следующие формы проверки: беседа, опрос, упражнения.

Методы проверки :тестирование технических и тактических качеств.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом),точно в надлежащем темпе ,легко и четко ;обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

Оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в не стандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Контрольно-измерительные материалы

Упражнение «Удар накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа слева	1.Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз)-2 попытки	до 4	5 -6	7-10
Удар слева накатом	3.Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) -2 попытки	до 4	5 -6	7-10

Упражнение «Подача»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1.Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 -6	7-10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5

4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7-10
---	------	-------	------

Упражнение «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» обучающиеся делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5

	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок(количество отбитых ударов) 3 попытки	до5	5-8	8и более
Удар слева	3.Имитациясрезкойсместа (баллы, экспертная оценка)	до5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок(количество отбиты ударов)-3попытки.	до5	5-8	8и более
	5.Поочередноевыполнениеударов справа – слева с резкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.	доб	5-10	10и более

VII. Методическое обеспечение

Формы организации деятельности обучающихся: лекции, беседы, практические занятия (упражнения, игры), тестирование. Методы обучения: метод практического обучения;

метод словесного обучения;
практические методы обучения
игровой метод.

При реализации программы используются педагогические технологии:
технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
технология индивидуализации обучения;

Групповые технологии;
Здоровье сберегающие технологии;

Принципы построения образовательной программы:

Принцип доступности – учитывает возрастные особенности и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Принцип систематичности и последовательности – используется в повторении изученного не только в начале занятия для проверки уровня усвоения, и не только в конце занятия с целью закрепления полученной информации.

Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;

Принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка.

Программа ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения. Программа, адаптируется для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

VIII. Материально-техническое обеспечение

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Теннисный стол с сеткой	штук	4
2.	Ракетки	штук	12
3.	Мячики	штук	12

IX. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования или учителем физической культуры.

Х. Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2021);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. № 1230-р) ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);

«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 28.09.2020 № 28

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16.

План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. // Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р

Устав ОО

Методические рекомендации

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.

Литература для педагога

Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.

Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "ФиС", 2005.

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "ФиС", 2007

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "ФиС", 2001.

Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "ФиС", 2000 .

Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступна всем. М., Знание, 2001. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .

Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
Барчукова Г. Настольный теннис, М., "ФиС", 1990.