

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района
«Старокаксинская основная общеобразовательная школа»

Принято
Педагогический совет
Протокол № 6 от 29.08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
спортивной направленности**

«Учись играть в настольный теннис»

Возраст учащихся: 10 -16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Афанасьев Эдуард Александрович,
педагог дополнительного образования

Старые Какси, 2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учись играть в теннис» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Старокаксинская ООШ» от 29 августа 2024 года № 80-од.)

– *направленность программы* – физкультурно-спортивная
– *актуальность программы, отличительные особенности программы* – простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на профилактику асоциального поведения, пропаганду здорового образа жизни.

Уровень сложности учебного материала в программе является базовым, т.к. стартовые знания дети получили из программы прошлого года.

– *адресат программы* – учащиеся со 3 по 9 классы, возраст воспитанников -10-16лет, количество -11 человек

– *формы обучения* – групповая

– *объем программы* – 36 часов в год

– *срок освоения программы* определяется содержанием программы – 1 год (9 месяцев)

– *режим занятий* – 1 час в неделю, занятия по 45 мин.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: Совершенствовать навыки игры в настольный теннис.

Задачи:

- совершенствовать технические и тактические действия учащихся при игре в настольный теннис
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

1.3. Содержание программы:

№	Название разделов, тем	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		Всего	в том числе			
			теория	практика	аттест.	
1.	Развитие настольного тенниса в России	1	1			
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1			
3.	Правила игры в настольный теннис	2	2			
4.	Организация и проведение соревнований	2		2		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10		
5.1	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.			2		
5.2	Бег со сменой направления по зрительному сигналу			2		
5.3	Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м.			2		
5.4	Ускорение из различных исходных положений.			2		
5.5	Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 500 м.			2		
6	Техника и тактика игры	13		12	1	
6.1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки			1		
6.2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.			1		
6.3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.			1		
6.4	Накаты справа направо. Накаты слева налево			1		
6.5	Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо.			1		
6.6	Подрезки справа и слева в любом направлении			1		
6.7	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов технической подготовленности за 1 полугодие				1	Практическое выполнение нормативов технической подготовленности
6.8	Отработка техники подачи,			1		

	выполнение подач разными ударами					
6.9	Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами.			1		
6.10	Игра с коротких и длинных мячей.			1		
6.11	Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой			1		
6.12	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки			1		
6.13	Основы тактики игры			1		
2.1.	Итоговая аттестация Выполнение нормативов технической подготовленности в конце года Контрольные игры и соревнования	7			7	Практическое выполнение нормативов технической подготовленности Контрольные игры и соревнования
	ИТОГО	36	4	24	8	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Развитие настольного тенниса в России

Теория: Характеристика игры в настольный теннис. Истории настольного тенниса. Выдающиеся отечественные спортсмены- теннисисты.

Раздел 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятия

Теория: Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Значение разминки.

Раздел 3. . Повторение правил игры в настольный теннис

Теория: Основные правила игры настольный теннис, правила проведения соревнований.

Практика: Техника игровых приёмов и действий.

Раздел 4. Организация и проведение соревнований.

Практика: Проведение контрольных игр и соревнований по возрастам: 3-6 классы, 7-9 классы.

Промежуточная аттестация: Выполнение нормативов технической подготовленности за 1 полугодие

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Практика: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений.

Раздел 6. Техника и тактика игры

Практика: - набивание мяча ладонной стороной ракетки.

- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- накаты слева налево.
- атакующие удары справа налево.
- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

Раздел 7.

Итоговая аттестация: **Выполнение нормативов технической подготовленности в конце года** Контрольные игры и соревнования

1.4. Планируемые результаты

- будут усовершенствованы технические и тактические действия учащихся при игре в настольный теннис
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- разовьется координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- разовьется социальная активность обучающихся, воспитается чувство самостоятельности, ответственности;

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	1 год обучения
Комплектование групп	До 1 сентября 2024
<i>Дата начала</i> и окончания учебного года	01 сентября 2024г-31 мая 2025г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36

2.2. Условия реализации программы

МБОУ «Старокаксинская СОШ», спортзал

Материально-техническое обеспечение – теннисный стол, теннисный шарик, ракетка, секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки

2.3. Формы аттестации –

Выполнение нормативов (нормативы технической подготовленности и оценки представлены в таблице), соревнования

2.4. Оценочные материалы

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

2.5. Методические материалы

особенности организации образовательного процесса – очно

- *формы организации образовательного процесса: групповая*
- *формы организации учебного занятия игра, соревнование*
- *методы обучения (словесный, наглядный практический); и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);*
- *педагогические технологии - технология индивидуального обучения, технология группового обучения.*
- *занятия – Построение, разминка, специальные упражнения с ракеткой и теннисным мячом, двусторонние игры, отработка игровых комбинаций.*

дидактические материалы – теннисный стол, теннисный шарик, ракетка, секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Участие в районных соревнованиях и спартакиадах	Пропаганды, популяризации и дальнейшего развития любительского. настольного тенниса; формирования здорового образа жизни.	По плану ДЮСШ
	Школьный турнир по настольному теннису	Повышения уровня спортивного мастерства участников; · выявления сильнейших коллективов и команд по настольному теннису;	Февраль

Литература

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2013 г.