

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ЕФИМА АФАНАСЬЕВИЧА ЖДАНОВА» Г.КОЛПАШЕВО**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023г. № 21



Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ № 4
им. Е.А. Жданова» г. Колпашево
Л.А. Колотовкина
Приказ от 30.05.2023 № 254

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ping pong»**

Физкультурно-спортивной направленности

Базовый уровень
Возраст обучающихся: 10-14лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Учитель физической культуры
Жидков Максим Михайлович

Содержание:

| | | |
|----|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цель и задачи программы | 3 |
| 3. | Планируемые результаты | 4 |
| 4. | Учебный план..... | 5 |
| 5. | Краткое содержание изучаемого курса..... | 6 |
| 6. | Материально-техническое обеспечение программы | 6 |
| 7. | Формы аттестации | 6 |
| 8. | Календарно-тематическое планирование | 6 |
| 9. | Список литературы | 9 |

Пояснительная записка

Нормативно — правовая база реализации программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 2008
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций.
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы

Программа по настольному теннису предназначена для общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для кружковой работы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры «настольный теннис» определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в районе, учебно-материальной базой образовательных учреждений и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

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 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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 34 недель, два занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 40 минут. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное желание учащегося заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемый результат

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для наполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

Личностные универсальные учебные действия

- формируется развитие мотивов учебной деятельности;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- объяснять самому себе: «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты);
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные универсальные учебные действия

- учатся принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- осуществлять контроль при наличии эталона;
- планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия.
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- оценивание получающегося продукта.

Познавательные универсальные учебные действия

- учатся анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
- сравнивать по заданным критериям два три объекта, выделяя два-три существенных признака;
- проводить классификацию по заданным критериям;
- устанавливать последовательность событий;
- определять последовательность выполнения действий, составлять простейшую инструкцию из двух-трех шагов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- переработка информации для получения необходимого результата;

- выбор различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными представлениями информации в виде текста, таблицы, схемы.

- овладение способами решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- учиться строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора;

- формулировать вопросы.

- готовить выступления;

- аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;

- выслушивать собеседника и ведение диалога.

- участвовать в коллективном обсуждении результатов работы на занятии.

Предметные результаты

В результате изучения материала учащиеся *должны уметь*:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятия | Количество | | |
|-------|---|------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практич. |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис | 2 | 2 | |
| 2. | Выбор ракетки и способы держания. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 2 | | 2 |
| 4. | Удары по мячу накатом. | 4 | | 4 |
| 5. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 8 | | 8 |
| 6. | Игра в ближней и дальней зонах. | 8 | | 8 |
| 7. | Вращение мяча. | 8 | | 8 |
| 8. | Поддачи: короткие и длинные. | 6 | | 6 |
| 9. | Поддача накатом, удары слева, справа | 2 | | 2 |
| 10. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 6 | | 6 |
| 11. | Тактика одиночных игр | 4 | 1 | 3 |
| 12. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре. | 6 | | 6 |
| 13. | Игра у стола. Игровые комбинации | 8 | 1 | 7 |
| 14. | Соревнования | 2 | | 2 |

Краткое содержание изучаемого курса

Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
скакалки для прыжков на каждого обучающегося
секундомер
гимнастические скамейки
теннисные столы
сетки для настольного тенниса

Порядок промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся, их соответствие прогнозируемым результатам программы

Принципы промежуточной аттестации: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации по программе используется без оценочная система (зачет/незачет).

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: тесты, опрос, опросы, зачет, Участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: по окончании 1 – го полугодия и по окончании учебного года.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию по уважительным причинам (по медицинским показаниям или семейным обстоятельствам), предоставляется возможность пройти аттестацию в дополнительно назначенное время.

Итоговая аттестация обучающихся проводится во втором полугодии май по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися полного курса программы.

Содержание итоговой аттестации в соответствии с её прогнозирующими результатами – сдача нормативов.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|-------|--|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис | 2 | | |
| 2. | Выбор ракетки и способы держания. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 2 | | |
| 3. | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 2 | | |
| 4. | Удары по мячу накатом. | 2 | | |
| 5. | Удары по мячу накатом. | 2 | | |
| 6. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 2 | | |
| 7. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 2 | | |
| 8. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 2 | | |
| 9. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 2 | | |
| 10. | Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | | |
| 11. | Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 12. | Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | | |
| 13. | Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | | |
| 14. | Вращение мяча. | 2 | | |
| 15. | Вращение мяча. | 2 | | |
| 16. | Вращение мяча. | 2 | | |
| 17. | Вращение мяча. | 2 | | |
| 18. | Подачи: короткие и длинные. | 2 | | |
| 19. | Подачи: короткие и длинные. | 2 | | |
| 20. | Подача накатом, удары слева, справа | 2 | | |
| 21. | Подача накатом, удары слева, справа | 2 | | |
| 22. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | | |
| 23. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | | |
| 24. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | | |
| 25. | Тактика одиночных игр | 2 | | |
| 26. | Тактика одиночных игр | 2 | | |
| 27. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре. | 2 | | |
| 28. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре | 2 | | |
| 29. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре | 2 | | |
| 30. | Игра у стола. Игровые комбинации | 2 | | |
| 31. | Игра у стола. Игровые комбинации | 2 | | |
| 32. | Игра у стола. Игровые комбинации | 2 | | |
| 33. | Игра у стола. Игровые комбинации | 2 | | |
| 34. | Соревнования | 2 | | |

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Тальшев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.