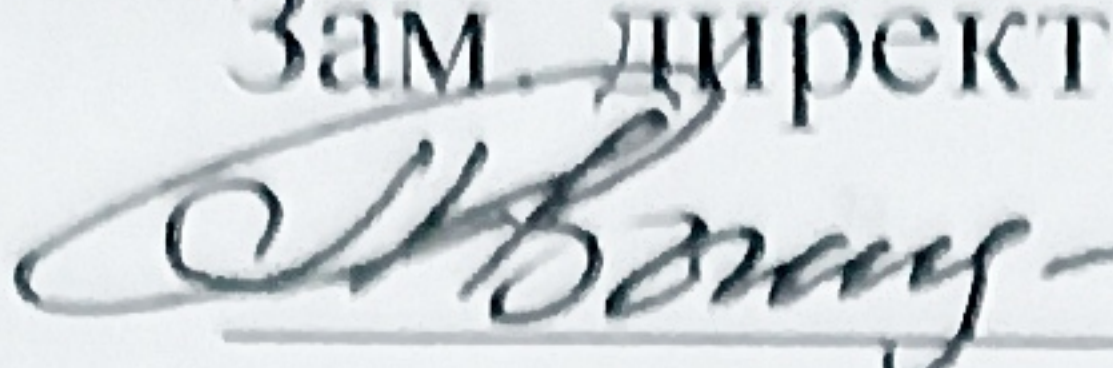
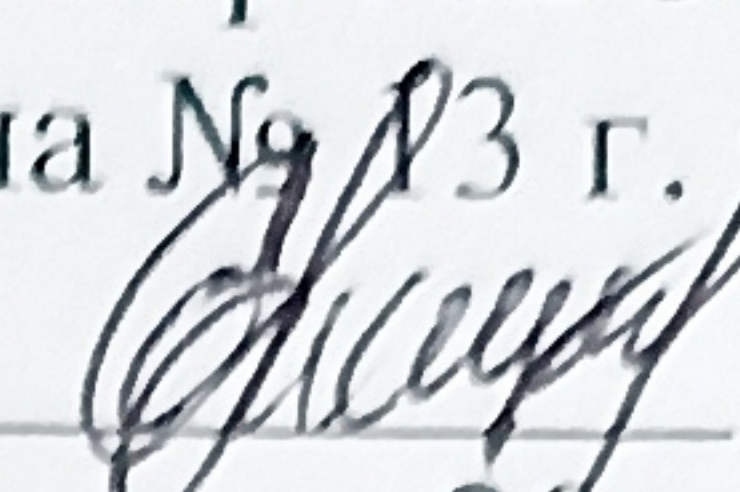
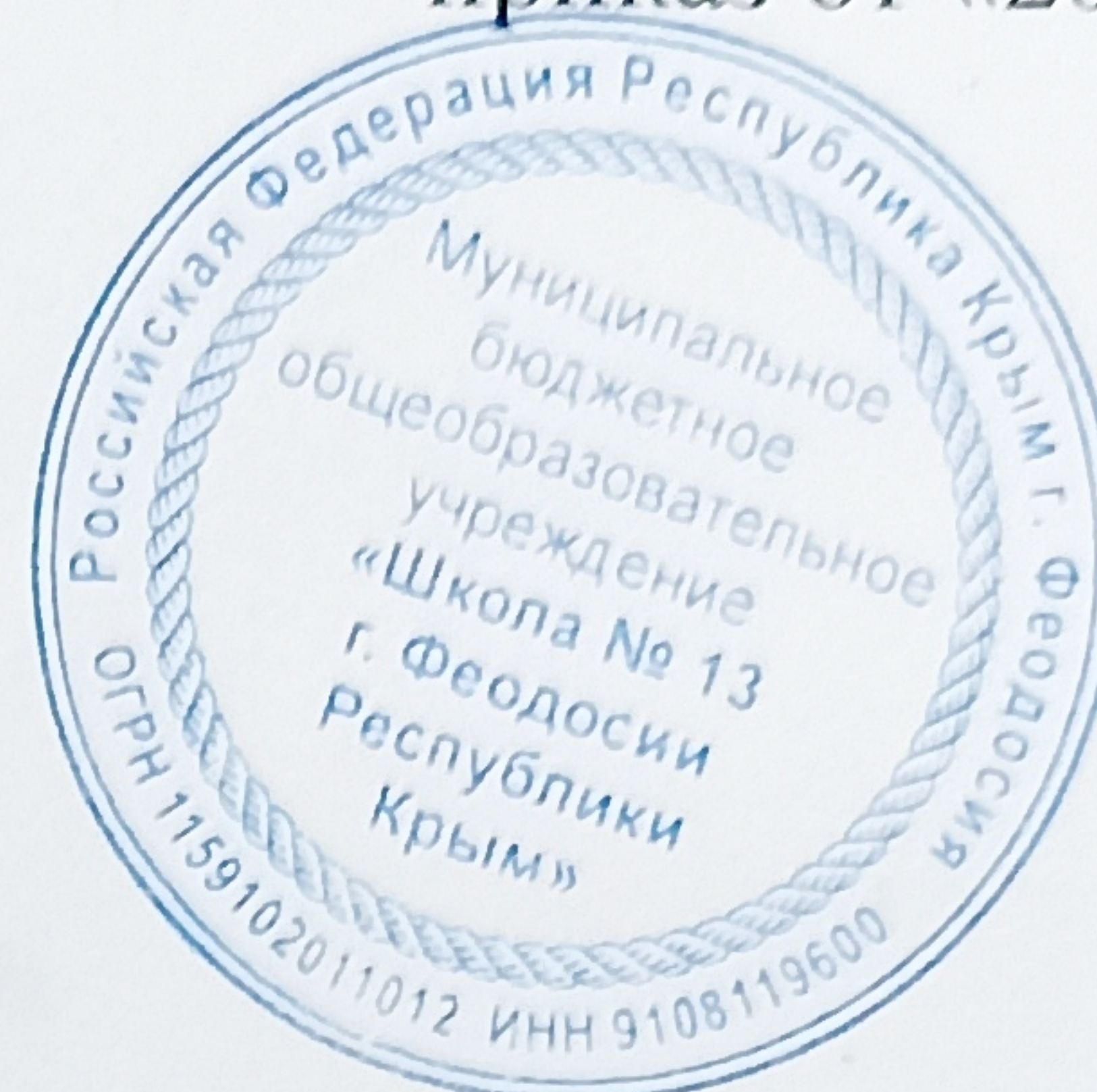


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»**

Рассмотрено
на методическом объединении
учителей естественнонаучных
предметов
МБОУ Школа № 13 г. Феодосии
протокол № 3 от «19» 11. 2024г.
Руководитель МО 
П.Ю. Горбачевский

Согласовано
Зам. директора
 / М.С. Вышковская

Утверждено
Директор МБОУ
Школа № 13 г. Феодосии
 О.П. Селявина
приказ от «20» 11. 2024 г. № 338



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень базовый
Возраст обучающихся 8-17 лет
Составитель: Горбачевский Павел Юрьевич
Должность: педагог дополнительного образования

г. Феодосия 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист.

1.Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1.Пояснительная записка.	3
1.2.Цель и задачи программы.	4
1.3.Воспитательный потенциал программы	5
1.4.Содержание программы.	5
Учебный план.	
1.5.Планируемые результаты.	8
2.Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.Календарный учебный график.	9
2.2.Условия реализации программы.	9
2.3.Формы аттестации.	9
3. Список литературы.	10
4. Приложения.	10

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является *модифицированной*, имеет физкультурно-спортивное направление. Разработана для детей в возрасте 8-17 лет с учетом возрастных, индивидуальных особенностей. Реализуется на русском языке и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (2018-2027 годы);
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность программы.

Актуальность занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта, входит в олимпийскую программу. В нашей стране им занимается более 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым,

выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Новизной данной программы является возможность её использования учителями в своей деятельности, своеобразная универсальность разработки. Тесная связь со всеми модулями спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики. Программа ориентирована на общее физическое развитие занимающихся и подготовку к спортивным соревнованиям разного уровня, содержит большой объём индивидуальной технической подготовки занимающегося.

Отличительной особенностью программы является непрерывный характер обучения учащихся настольному теннису и осуществление мониторинга достижений юных теннисистов.

Педагогическая целесообразность программы связана с возрастными особенностями детей данного возраста 8-17 лет: познавательный интерес, развитие основных физических качеств, ориентация на высшие достижения.

Программа адресована обучающимся 2-11 классов в возрасте 8-17 лет.

Объем и срок освоения программы выражен в годовой учебной нагрузке для обучающихся, которая составляет 48 часов в год (2 часа в неделю), что обусловлено содержанием, временем, необходимым для ее освоения и прогнозируемыми результатами программы.

Уровень программы определяется в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273 дополнительное образование должно обеспечить непрерывность и уровни образования, сопровождая и дополняя все уровни, что в значительной степени обусловлено мировыми тенденциями, требованиями модернизации образования.

Форма обучения: очная

Формы организации учебной деятельности учащихся: беседы, лекции, просмотр журналов и телепередач (соревнований), практические занятия, турниры, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

Учебная группа комплектуется по принципу индивидуально-компетентного подхода к особенностям и состояниям обучающихся без учета разделения обучающихся по половому признаку на основе свободного волеизъявления родителей в интересах детей.

Занятия проводятся с обучающимися разного возраста. Состав группы постоянный, но может меняться, если обучающийся выбывает из группы.

Режим занятий: занятия проводятся в МБОУ Школа № 13 г. Феодосии 2 раза в неделю, по 40 минут. Для успешной реализации программы, с учетом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 25 человек.

1.2. Цель и задачи программы.

Цели программы:

- физическое самосовершенствование, самопознание;
- формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений.
- профессиональное самоопределение;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию учащихся, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных учащихся;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных игроков;
- подготовка инструкторов и судей по настольному теннису для судейства внутри школьных и межшкольных соревнований.

Содержание программы предполагает следующие виды деятельности: познавательная, игровая, тренировочная, соревновательная.

1.3 Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Настольный теннис» направлена на:

- Развитие познавательных интересов, потребности в познании истории и развития Российского спорта;
- Социализацию обучающихся, работу в команде;
- Воспитание чувства патриотизма;
- Воспитание положительного отношения к труду, честности и ответственности;
- Развитие физических качеств;
- Воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- Вовлечение обучающегося в систему дополнительного образования с целью обеспечения самореализации личности;
- Воспитание обучающегося в духе личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизма;
- Выявление природных задатков, развитие творческого потенциала каждого ребенка и реализация их в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности;
- Создание ситуации «успеха» для каждого обучающегося;
- Формирование самосознания и ценности человеческой жизни (своей и других), определение смысла жизни и профессиональной подготовке;
- Формирование общечеловеческих норм гражданской морали (доброты, взаимопонимания, милосердия и терпимости по отношению к людям), культуры общения.

1.4. Содержание программы. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	История развития настольного тенниса.	1	
3	Игровое поле и сетка для настольного тенниса.	1	1
4	Мяч и ракетка.	2	1
5	Правила игры в настольный теннис.	2	
6	Поддачи.	4	14
7	Толчок.	2	10
8	Накаты.	4	20
9	Подрезки.	2	10
10	Топ-спин	2	10
11	Комбинации.	2	10
12	Специальная и физическая подготовка.		
14	Индивидуальная работа	2	1
15	Групповая работа	0,5	1
16	Соревнования		1
	Итого	15	53

Содержание программы

Секция «настольный теннис» рассчитана на три года обучения. Освоение техники игры происходит последовательно, поэтому, при планировании содержания занятий, тренер придерживается принципов постепенности и последовательности обучения («от простого к сложному»). На начальном этапе обучения игре учащиеся знакомятся с историей развития настольного тенниса, причинами популяризации игры, известными теннисистами и проводимыми соревнованиями. Тренер знакомит учащихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Учащимся даются упражнения для развития «чувства мяча», такие как набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки, после чего осуществляется переход к изучению основных ударных движений: подачи, наката, подрезка. На следующем этапе обучения учащиеся обучаются более сложным приемам и комбинациям: игра накатами справа по диагонали, выполнение подачи справа накатом в правую сторону, сочетание наката справа и слева в правый угол, выполнение наката справа в правый и левый углы, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, игра накатами слева по диагонали и другие.

По мере занятий происходит постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами трехлетней тренировки. В игре на счет и в соревнованиях закрепляется и совершенствуется техника и тактика игры.

Тема: Спортивно-оздоровительный и начальный этапы подготовки.

Задачи:

- 1.Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
- 2.Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
- 3.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- 4.Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- 5.Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- 6.Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Тренер знакомит учащихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

2. .История развития настольного тенниса.

Теория: Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

3. .Игровое поле и сетка для настольного тенниса.

Теория: Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: Разборка и сборка теннисного стола, Натягивание сетки на необходимую высоту.

4. .Мяч и ракетка.

Теория: Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.

Практика: Обучение наклеиванию накладок на ракетки.

5. .Правила игры в настольный теннис.

Теория: Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.

6. .Подачи.

Теория: Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, всер, бумеранг.

Практика: Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Тренер осуществляет корректирующую функцию.

7. Толчок

Теория: Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.

Практика: Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

8. Накаты.

Теория: Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.

Практика: Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.

9. Подрезки.

Теория: Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.

Практика: Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.

10. Топ-спин.

Теория: Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.

Практика: Имитация выполнения приема. Отработка элемента во время игры.

11. Комбинации.

Теория: Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

Практика: Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.

12. Специальная и физическая подготовка.

Практика: Выполнение подвижных игр, развивающих ловкость и координационные способности игроков. Выполнение различных упражнений, совершенствующих технику владения приемами передач.

13. Индивидуальная работа.

Теория: Повторение выполнения подач и приемов - передач. Оказание помощи, объяснение.

Практика: Игра в режиме тренер-ученик. Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

14. Групповая работа.

Теория: Обучение правилам игры пара на пару, смешанные пары.

Практика: Игра пара на пару, смешанные пары на тренировках и соревнованиях.

15. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

1.5. Планируемые результаты.

Результативность занятий учащихся в секции «Настольный теннис» отслеживается при помощи мониторинга личных достижений учащихся во межшкольных, зональных, республиканских соревнованиях.

В результате обучения в кружке, обучающиеся

должны знать:

- историю вида спорта;
- правила вида спорта и соревнований;
- правила безопасности и проведения занятий;
- о влиянии физических упражнений на организм;
- систему подготовки спортсмена.

Должны уметь:

- организовывать индивидуальные занятия;
- применять гигиенические требования к себе в процессе подготовки и проведения занятий;
- владеть основными техническими элементами игры;
- вести судейство матча и ведение протокола соревнований.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Сроки контрольных процедур
Первый год обучения начальный уровень	20.11.2024.	25.05.2025.	24	2	68	по итогам I полугодия: с 23.12.2024 по 28.12.2025 по итогам II полугодия, учебного года: с 19.05.2025. по 23.05.2025.

Место проведения: МБОУ Школа № 13 г. Феодосия, кабинет - Спортивный зал

Время проведения: Среда 13:10 – 13:50; Пятница 18:00-18:40

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы требуется:

- спортивный зал;
- столы для настольного тенниса;
- мячи, ракетки для настольного тенниса;
- тренажёр колесо, скакалки, координационная лестница, бортики.

Перечень средств обучения

-библиотека книг, учебников о настольном теннисе

-мультимедийные презентации

-видеоматериалы

-плакаты

2.3. Формы аттестации.

Оценивание качества образовательной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Для отслеживания динамики достижений детей два раза в год проводится диагностика: первичная диагностика с целью выявления стартовых условий, проблем развития и достижений детей проводится в ноябре, итоговая диагностика с целью оценки степени решения поставленных задач проводится в мае. Знания детей прослеживаются в форме тестов и контрольных нормативов.

Формы контроля:

- тестирование
- норматив
- контрольная игра, соревнование

Контрольные нормативы:

№ п/п	Наименование упражнений	10–11 лет		12–13 лет		14–15 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,4–4,7	4,1–4,4	–	–	–	–
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2–5,5	5,0–5,4	5,0–5,3	4,7–5,0	4,7–5,0	4,5–4,8
3.	Бег 500 м (800 м)	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места (см)	165–175	175–185	175–180	185–195	175–180	185–205
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	25–35	30–45	35–40	40–45	40–45	45–55
6.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	35–45	55–60	40–45	55–65	45–50	55–65
7.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	65–70	70–75	70–75	75–80	75–80	80–100
8.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	55–60	60–65	60–70	65–75	70–75	75–80

3.Список литературы.

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. :ФиС, 1980.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. :ФиС, 1999.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
4. Г.В.Барчукова.Теория и методика настольного тенниса:учебник для студентов высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. :ФиС, 1990.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.

4. Приложения

Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Название темы	Часы	Дата по плану	Факски
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1		
4	Изучение хваток.	1		
5	Изучение выпадов.	1		
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	3		
8	Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		
9	Игра-подача	2		
10	Обучение подачи «Маятник»	2		
11	Учебная игра с элементами подач.	2		
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2		
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		
14	Учебная игра с изученными элементами.	3		
15	Соревнования	4		
16	Обучение техники «срезка» мяча.	2		

17	Совершенствование техники срезки в игре.	1		
18	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2		
19	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
20	Соревнование в группах.	4		
21	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
22	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2		
23	Обучение техники «наката» в игре.	2		
24	Изучение вращения мяча в «накате»	2		
25	Обучение техники мяча в «накате»	2		
26	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		
27	Соревнования (лично-командные)	4		
28	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
29	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
30	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
31	Применение «подставки» в игре	2		
32	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
33	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
34	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	4		
35	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	4		
36	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	4		
37	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		
38	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработке на столе.	2		
39	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		
40	Соревнования (лично-командные)	4		
41	Совершенствование изученных элементов в игре.	2		
42	Изучение технического приема «свеча»	1		
43	Совершенствование технического приема «свеча» в игре.	2		
44	Занятие с применением изучаемым приемом «свеча»	1		
45	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2		
46	Изучение элемента «топ-спин»	1		
47	Совершенствование приемов «топ-спин» в игре.	1		
48	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2		

