

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижневская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено

Протокол заседания
Педагогического совета
от 30.08.2024 № 1

Согласовано

Протокол Совет
образовательного учреждения
от 30.08.2024 № 1

Утверждено

Приказ Директора МКОУ
«Нижневская СОШ»
от 30.08.2024 № 147

 О.М. Тюлюбаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Чудакова Александра Константиновна,
учитель физической культуры
осуществляющий
образовательную
деятельность по
дополнительной
образовательной деятельности

2024г.

1.Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» имеет физкультурно - спортивную направленность и реализуется с 2024 года.

Актуальность программы

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Адресат программы:

В группу принимаются все поступающие, специального отбора не производится. Возраст обучающихся от 12-16 лет;

Срок реализации (освоения) программы

Продолжительность занятий – один час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Занятия проводятся с сентября по май.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов

Форма обучения – очная (очно- заочная, дистанционная)

Программой предусматриваются различные формы организации образовательного процесса:

- Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.
- Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) (имеется в программе)

В программе предусмотрен ИОМ для реализации занятий с детьми инвалидами и детьми ОВЗ. Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

В программе предусмотрено обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработан ИОМ (приложение №1)

В программе разработано проектирование ИОМ для талантливых детей в объединении (разработан ИОМ, приложение №2)

Уровни сложности содержания программы

Стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом, популяризация настольного тенниса. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.

Задачи:

1. Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом.
- приобретение знаний о настольном теннисе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

2. Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитывающие:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- Овладение двигательными способностями
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты:

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делают выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Сформируют установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Разовьют навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Сформируют этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.3 Рабочая программа Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.1	Теоретические сведения	4			беседа
1.2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	10	1	10	наблюдение
1.3	Общефизическая подготовка	6	1	4	тестирование
1.4	Специально физическая подготовка	6	1	8	наблюдение
1.5	Совершенствование тактики и техники игры	10	1	10	учебная игра.
1.6	ИТОГО:	36	4	32	

Содержание программы

1.1. Вводное занятие.

Основы истории развития настольного тенниса в России;

Знакомство с программой и правилами поведения в с/зале. Режим работы. История развития н/т в России. Обучение техники и тактики навыков учащихся.

1.2. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Тактика игры

- Поддачи мяча в нападении;

- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

1.3. Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

1.4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

1.5. Учебная игра(Совершенствование тактики и техники игры)

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Тематическое планирование

№	Сроки	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Формы контроля
1-2	сентябрь	Настольный теннис	2	беседа	беседа
3-7	сентябрь октябрь	Основы техники и тактики игры	6	практическое занятие	наблюдение
8-10	октябрь ноябрь	Техника передвижения	3	практическое занятие	наблюдение
11-13	ноябрь	Техника передвижений. Обучение имитации различных ударов	3	практическое занятие	наблюдение
14-16	декабрь	Обучение ударам ракеткой по мячу. Подвижные игры.	4	практическое занятие	наблюдение
17-19	декабрь январь	Освоение подачи. Технические приёмы.	3	практическое занятие	наблюдение
20-21	январь	Обучение имитации ударов справа. Подвижные игры	2	практическое занятие	наблюдение
22-24	февраль	Обучение имитации ударов слева. Техника защиты. Игра	3	практическое занятие	наблюдение
25-27	февраль март	Имитация ударов справа «с лета».Отработка смены хватки ракетки,	3	практическое занятие	наблюдение
28-30	апрель май	Обучение игре через сетку. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	3	практическое занятие	наблюдение

31-34	май	Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Упражнения для развития умения «видеть поле». Учебная игра	4	практическое занятие	наблюдение
		ИТОГО:	36		

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	33 недели
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 28.12.2024 г., 16 учебных недель
Каникулы	С 29.12.2024 г. по 08. 01.2025 г.
Второе полугодие	с 09.01.2025 по 26.05.2025 г., 18,2 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2025г.

Условия реализации программы

Реализация учебной программы требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и материалом, необходимым для занятий.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности обучающихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и принятия тестов. Анкетирование обучающихся позволяет педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения внутри группы и ход воспитательной работы в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива и развитию спортивной активности, толерантности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу.

Немаловажным условием оценки результативности работы является участие детей в спортивных мероприятиях. Также значимой оценкой являются отзывы обучающихся и их родителей, анализ которых помогают педагогу корректировать содержание программы в течение учебного года.

Механизм контроля за качеством программы включает в себя следующие компоненты. Сдача нормативов в начале, середине и в конце каждого учебного года.

Входной контроль

Позволяет выявить уровень спортивных способностей обучающихся, а также наиболее способных, одаренных детей; выяснить мотивацию обучения.

Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся по данной программе, рассчитанной на 1 года обучения, проводится в начале каждого учебного года для определения усвоения воспитанниками важнейших моментов курса предыдущего года.

Предварительный контроль сочетается с компенсационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Оценочные материалы

Главным экспертом в оценке личностного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, товарищеских и календарных играх, которые проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

скакалки для прыжков на каждого обучающегося, теннисные столы - 4 штуки

гимнастические скамейки – 5-7 штук
сетки для настольного тенниса – 4 штуки
гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение педагог, осуществляющий образовательную деятельность по дополнительной образовательной программе

Методические материалы

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

Словесные: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

Рассказ: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.

Объяснение: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.

Беседа: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

Наглядные: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

Упражнения: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

Метод демонстраций: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными документами в сроки, соответствующие календарному учебному графику.

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом

контрольно-

оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими. Для применения разработанной

программы системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (Приложение №1). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Литература для учителя.

1. «Программы для внешкольных учреждений», М, «Просвещение», 2000 г.

2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004

3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физическая культура и спорт, 1982. - 111с.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Индивидуальный образовательный маршрут
Для детей ОВЗ и детей -инвалидов

Фамилия Имя ребёнка: _____
Возраст: _____
Группа: _____
Руководитель кружка: _____
Учреждение: _____

Организация работы:

1. Разработать систему мониторинга и развития предпосылок у детей инвалидов и детей с ОВЗ.
2. Выявить детей с предпосылками затруднений реализации мероприятий программы.
4. Составить индивидуальные маршруты для детей данных категорий
3. Скоординировать и интегрировать деятельность специалистов и родителей в этом направлении.
5. Разработать план мероприятий для развития творческих способностей детей инвалидов и детей с ОВЗ

Задачи:

1. Развивать способности ребёнка в (дописать по задачам программы)
2. Создать условия для поддержания интереса к мероприятиям кружка
3. Воспитывать (дописать по задачам программы)

Мероприятия	сроки

В данной таблице указываются темы (блоки тем), которые обучающийся не усвоил или вызывают затруднения. Так же, намеченная работа с родителями и обучающимся.

Реализация плана работы

Срок	Тема	Формы работы	Дата контроля	Результат (не усвоил, усвоил, оценка, подпись)

**Индивидуальный образовательный маршрут
Для одаренных детей**

Фамилия Имя ребёнка: _____
 Возраст: _____
 Группа: _____
 Руководитель кружка: _____
 Учреждение: _____

Организация работы:

1. Разработать систему мониторинга и развития предпосылок у одаренных детей.
2. Выявить одаренных детей.
3. Составить индивидуальные маршруты для детей данной категории
4. Скоординировать и интегрировать деятельность специалистов и родителей в этом направлении.
5. Разработать план мероприятий для развития ребенка

Задачи:

1. Развивать способности ребёнка в (дописать по задачам программы)
2. Создать условия для поддержания интереса к мероприятиям кружка
3. Воспитывать (дописать по задачам программы)

Мероприятия	сроки

В данной таблице указываются темы (блоки тем), усвоили или вызывают наибольший интерес. Так же, намеченная работа с родителями и обучающимся.

Реализация плана работы

Срок	Тема	Формы работы	Дата контроля	Результат

Нормативные требования

Контрольное	с р	Оценка
-------------	-----	--------

упражнение		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Уважаемые родители!

Ваш ребенок в этом учебном году посещал спортивную секцию «Настольный теннис». С целью изучения вашего мнения и улучшения деятельности работы спортивной секции предлагаем вам ответить на следующие вопросы:

1. Изменилось ли поведение вашего ребенка и как?
2. Как он реагирует на обиды, проявляет ли озлобленность?
3. Настойчив или пассивен во взаимоотношениях с окружающими?
4. Есть ли у вашего ребенка друзья в группе?
5. Стремиться ли он к самостоятельности?
6. Много ли времени ребенок проводит дома?
7. Есть ли у ребенка устойчивые интересы (рисование, музыка и т.д.)?
8. Рассказывает ли ваш ребенок о том, что происходит на занятиях в спортивной секции?
9. Нравятся ли ребенку принимать участие в соревнованиях?
10. Как ведет себя ребенок дома перед соревнованиями?
11. Ваши пожелания относительно работы спортивной секции

Спасибо за сотрудничество.