

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

МАОУ « Гимназия №13 «
Академ».

Протокол № 1

от « 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного
подразделения


Г.В.Демьяненко

« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И. о.директора муниципального
автономного
общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 13
«Академ»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Возраст обучающихся – 8 – 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:

Шулепин А.В.

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена в соответствии со следующими документами:

- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41 санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3.172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Но необходимо учесть, что с ноября 2018 года вышеуказанный Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 утратил силу. В настоящее время действует Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", следовательно необходимо внести изменения в приказ по утверждению учебного плана.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных тренировок в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части

- укрепление здоровья обучающихся;
 - приобретение соревновательного опыта;
 - содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- 2) развивающие:
- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
 - основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
 - внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
 - развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
- 3) воспитательные:
- привитие интереса к спортивным играм;
 - воспитание спортивного трудолюбия;
 - воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости.
 - воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
 - воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
 - пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
 - формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
 - профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
 - воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Возраст занимающихся: 8-18 лет.

Срок реализации программы: учебный год.

Форма занятий: групповая, малыми группами (по звеньям), индивидуальная.

понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю

Содержание программы

I. Введение.

Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам. Настольный теннис в системе физического воспитания.

II. Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на выносливость.
- Упражнения на гибкость.
- Упражнения на ловкость.
- Упражнения на быстроту.
- Упражнения на координацию движения.
- Упражнения на развитие силовых качеств.
- Упражнение на развитие прыгучести.
- Спортивные и подвижные игры.

III. Специальная физическая подготовка.

- Прыжковые упражнения с предметами.
- Прыжковые упражнения с отягощением.
- Бег на короткие дистанции.
- Челночный бег.
- Бег с остановками.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнение с мячом.
- Упражнение с набивным мячом.
- Отработка прием подачи.
- Упражнения на быстроту и ловкость

IV. Техника игры.

- Хват ракетки.
- Стойка.
- Перемещение. Виды перемещения.
- Набивание слева.
- Набивание справа.
- Комбинирование набивания.
- Удар Толчок слева.
- Удар Толчок справа.
- Удар Подрезка слева.
- Удар Подрезка справа.
- Удар Накат слева.
- Удар Накат справа.
- Подачи. Виды подач.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе, утвержденной

приказом № 259/6-11 от

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Составил:

педагог дополнительного образования

Шулепин А.В.

Красноярск 2024 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1		Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам. Настольный теннис в системе физ. воспитания	1	
2		ОФП.	1	
3		Техника. Хватка ракетки.	1	
4		Техника. Стойка, основы передвижения	1	
5		Техника. Набивание слева на месте.		1
6		Техника. Набивание слева в передвижении.		1
7		СФП.	1	
8		Техника. Набивание справа на месте.		1
9		Техника. Набивание справа в передвижении.		1
10		Техника. Комбинированное набивание.		1
11		ОФП.		1
12		Сдача норматива – набивания.		1
13		Тактика. Зонирование стола.	1	
14		Сдача норматива – зонирование стола.		1
15		Техника. Толчок слева на месте.		1
16		Техника. Толчок слева в движении.		1
17		СФП.		1
18		Техника. Толчок слева по зонам.		1
19		Техника. Толчок слева по зонам в движении.		1
20		Сдача норматива – толчок слева.		1
21		ОФП.		1
22		Техника. Толчок справа на месте.		1
23		Техника. Толчок справа в движении.		1
24		СФП.		1
25		Техника. Толчок справа по зонам.		1
26		Техника. Толчок справа по зонам в движении.		1
27		Сдача норматива – толчок справа.		1
28		ОФП.		1
29		Тактика. Игра в 2 точки.	1	
30		Тактика. Игра в 2 точки с передвижением.		1
31		Тактика. Игра в 3 точки.	1	
32		Тактика. Игра в 3 точки с передвижением.		1
33		Тактика. Игра «треугольником»	1	
34		Тактика. Игра «треугольником» с тренером		1
35		Техника. Игра «сложным треугольником»	1	
36		Техника. Игра «сложным треугольником»		1
37		Участие в соревнованиях. Внутренние соревнования толчком.		1
38		ОФП		1
39		СФП		1
40		Техника. Подрезка слева на месте.		1
41		Техника. Подрезка слева в движении.		1

42	Техника. Подрезка слева по зонам.		1
42	ОФП		1
44	Практика игры. Игра с тренером подрезкой слева.		1
45	Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет подрезкой слева		1
46	Сдача норматива – подрезка слева.		1
47	СФП		1
48	Техника. Подрезка справа на месте.		1
49	Техника. Подрезка справа в движении.		1
50	Техника. Подрезка справа по зонам.		1
51	ОФП		1
52	Практика игры. Игра с тренером подрезкой справа.		1
53	Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет подрезкой справа		1
54	Сдача норматива – подрезка справа.		1
55	СФП		1
56	Тактика. Игра подрезками «треугольником»		1
57	Тактика. Игра подрезками «восьмеркой»		1
58	Практика игры. Игра с тренером подрезками по всему столу.		1
59	Участие в соревнованиях. Внутренние соревнования подрезкой.		1
60	ОФП		1
61	Техника. Накат слева на месте.		1
62	Техника. Накат слева в движении.		1
63	Техника. Накат слева по зонам.		1
64	ОФП		1
65	Практика игры. Игра с тренером накатом слева.		1
66	Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет накатом слева		1
67	Сдача норматива – накат слева.		1
68	СФП		1
69	Техника. Накат справа на месте.		1
70	Техника. Накат справа в движении.		1
71	Техника. Накат справа по зонам.		1
72	ОФП		1
73	Практика игры. Игра с тренером накатом справа.		1
74	Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет накатом справа		1
75	Сдача норматива – накат справа.		1
76	СФП		1
77	Тактика. Игра накатами «треугольником»		1
78	Тактика. Игра накатами «восьмеркой»		1
79	Практика игры. Игра с тренером накатами по всему столу.		1
80	Участие в соревнованиях. Внутренние соревнования накатами.		1
81	ОФП		1
82	Техника. Основы подачи.		1