

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЧЕРЕЗОВА АРКАДИЯ СТЕПАНОВИЧА»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 15.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ИТ-лицей №24»

О.М. Грудцина
Приказ № 278 п. 2 от 15.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Габделгалева И.Ш.,
педагог дополнительного образования

Ижевск 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы

Настольный теннис позволяет развивать физические качества обучающихся: координацию и ловкость. Развить дополнительные навыки, требующие успешного выполнения нормативов школьной программы, изучение подвижных игр, активной жизненной позиции и формирование здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.1. Актуальность.

Государственная политика в области ФК и спорта для учащихся включает в себя не только введение трех уроков физкультуры в неделю, но и формирование потребности к здоровому образу жизни и активной деятельности.

Ежегодно команда лицея участвует в муниципальном этапе Всероссийских спортивных соревнований «Президентские спортивные игры», где обязательным разделом является «настольный теннис». Но данный раздел не является обязательным в программе предмета «физическая культура. Кроме того, отсутствие материально-технического обеспечения, в виде свободного спортивного зала и необходимого количества теннисных столов, не позволяет включить данный раздел в виде вариативной части уроков по предмету.

Поэтому выведение данной программы в качестве дополнительного образования является актуальным.

1.2. Отличительной особенностью программы (новизна) заключается в том, что обучающиеся могут заниматься выборочно (по желанию). Освоив данную программу, могут использовать навыки игры для проведения активного отдыха в течение учебного времени (в перемену, после уроков), так как теннисный стол находится в общей доступности в «малом зале». Кроме того, учитель может подбирать индивидуальную нагрузку для каждого.

1.3. Уровень сложности: базовый

1.4. Адресат программы: обучающиеся 10-12 лет (4-5 класс)

1.5. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

1.6. Часовой объем программы: за год 60 часов

Срок реализации – 1 год

1.7. Форма обучения: очная

1.8. Форма организации образовательного процесса: групповая, наполняемость групп: 12- 15 человек.

1.9. Цель программы: Научить основам и правилам игры «настольный теннис», развивать необходимые навыки, участвовать в соревнованиях

Задачи программы:

- приобрести теоретические и методические знания;
- овладеть основными приёмами современной техники и тактики игры;
- формировать устойчивые мотивы школьников в бережном отношении к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма;
- воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для

укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.11. Формой контроля являются контрольные нормативы, оценка техники и тактики игры, практические занятия, участие в соревнованиях по настольному теннису.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретический материал	4	2,5	1,5	Фронтальный опрос
2.	Общefизическая подготовка: развитие качеств	10	0	10	Контрольные нормативы
3.	Специальнофизическая подготовка	8		8	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	17	1	16	Оценить технику
5.	Тактическая подготовка	11	1	10	Оценить тактику
6.	Игровая практика и соревнования	10	0	10	Двусторонняя игра и участие в соревнованиях
	Итого:	60	4,5	55,5	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	часы	теория	практика
1.	Техника безопасности	1	Знать технику безопасности во всех разделах	Уметь правильно соблюдать все правила техники безопасности
2.	Организация мест для занятий и подготовка оборудования и инвентаря для настольного тенниса	1	Знать правила организации места занятия	Уметь организовать место занятий
3.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Уметь применять полученные знания
4.	Самоконтроль	1	Знать как заполняется дневник самоконтроля	Уметь вести наблюдение на занятиях и вести дневник самоконтроля
5.	Выбор ракетки и способы держания (жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»)	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Уметь применять полученные знания
6.	Удары по мячу накатом	2	Знать технические приемы	Уметь выполнять удары по мячу накатом
7.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	Знать технические приемы	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
8.	Игра в ближней и дальней зонах	2	Знать технические приемы	Уметь играть в ближней и дальней зонах
9.	Вращение мяча	1	Знать технические приемы	Уметь выполнять вращение мяча
10.	Основные положения теннисиста, исходные положения, выбор места	1	Знать технические приемы	Уметь выполнять основные положения теннисиста, исходные положения, выбор места
11.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	1	Знать технические приемы	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
12.	Одношажные и двухшажные перемещения	1	Знать технические приемы	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
13.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	2	Знать технические приемы	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
14.	Подачи: короткие и длинные, подача накатом, удары слева, справа	2	Знать технические приемы	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные, подача накатом, удары слева, справа
15.	Удары: накатом с подрезанного мяча,	2	Знать технические приемы	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного

	накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске			мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске
16.	Тактика одиночных игр	2	Знать тактические приемы	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
17.	Игра в защите	3	Знать тактические приемы	Уметь играть в защите
18.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	3	Знать тактические приемы	Уметь выполнять основные тактические комбинации
19.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	3	Знать тактические приемы	Уметь выполнять основные тактические комбинации
20.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	2	Знать правила выполнения упражнений	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
21.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	2	Знать правила выполнения упражнений	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
22.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	2	Знать правила выполнения упражнений	Уметь выполнять передвижения у стола
23.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность	2	Знать правила выполнения упражнений	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
24.	Развитие скорости	2	Знать правила выполнения упражнений	Бег на 30 м, 60 м
25.	Развитие координации	2	Знать правила выполнения упражнений	Челночный бег 3*10 м, 6*9 м, полоса препятствий
26.	Развитие меткости	2	Знать правила выполнения упражнений	Метание мяча в цель
27.	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Знать правила выполнения упражнений	Прыжок в длину с места, прыжок в высоту, метание спортивного снаряда на дальность
28.	Комплексное развитие качеств	2	Знать правила выполнения упражнений	Выполнение комплексов на время, количество повторов

29.	Игра у стола. Игровые комбинации.	5	Знать правила игры	Уметь играть у стола
30.	Соревнования	5	Знать правила игры	Уметь играть у стола

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение спортивного зала и спортивных площадок обозначено в паспорте спортивного кабинета МБОУ «ИТ-лицей № 24»:

- спортивный зал,
- малый зал,
- настольный теннис,
- ракетки, мячи для настольного тенниса,
- оборудование для проведения комплексов ОФП: набивные мячи, маты, скамейки, перекладины, скакалки,
- измерительное оборудование,
- нестандартное оборудование.

Методическое обеспечение:

1. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры – Погадаев Г.И. – М.: Физкультура и спорт, 1998

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(2022-2023 г.)

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции						
	регулятивные универсальные учебные действия				коммуникативные универсальные учебные действия		
	Умение поставить цель	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспеха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффективного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничать	Умение разрешать конфликты
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества					
	Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Октябрь				октябрь-ноябрь				Ноябрь				Декабрь				01-08.01. праздничные дни	Январь			Февраль				Март		Март-апрель	Апрель						Май				ВСЕГО часов по ДООП
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30						
№ недели	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60			
Вид деятельности	К У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У				

*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года.

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 15.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время

К- комплектование групп