



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 14» г. ГРОЗНОГО
(МБОУ «Гимназия № 14» г. Грозного)

СОБЛЖА-ГИАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ
СОБЛЖА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН
ХЪУКМАТ «ГИМНАЗИ № 14»
(Соблжа-Галин МБЙХь «Гимнази № 14»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

(протокол от «01» 06 2024 г. №10/03-21)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ

«Гимназия № 14» г. Грозного

«04» 06 2024 г. №10/03-01

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 9-14 лет

Срок реализации программы: 12 дней

Составитель :

педагог дополнительного образования

Борзаев Мумади Абдурахманович

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия №14» г.Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «01» 08 2024г.

Эксперт Макиев М.Н. Э.м. преподаватель по ГТО 
Ф.И.О. должность подпись

№	Содержание	Стр.
Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Нормативно правовая база к разработке программы	3
1.2	Направленность программы	3
1.3	Уровень освоения программы	3
1.4	Актуальность программы	3-4
1.5	Отличительные особенности	4
1.6	Цели и задачи программы	4
1.7	Категория учащихся	4-5
1.8	Сроки реализации и объем программы	5
1.9	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
1.10	Планируемые результаты освоения программы	5
Раздел №2. Содержание программы.		
2.2	Учебный (тематический план)	6-7
2.3	Содержание учебного плана	7-18
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.		
3.1	Контрольные испытания	
Раздел 4. Комплекс организационно - педагогических условий.		
4.1	Материально технические условия	31
4.2	Кадровое обеспечение программы	31
4.3	Учебно-методическое обеспечение программы	31-32
4.4.	Список литературы	
Приложения		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

1.3. Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. 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. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

1.4. Отличительные особенности программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: развитие способностей ребенка посредством игры в настольный теннис, популяризация игровых видов спорта.

Задачи:

обучающие: - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка;

развивающие: - укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям физической культурой, содействие гармоничному, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;

воспитательные: - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.6. Категория учащихся

По программе могут обучаться дети в возрасте от 9 до 14 лет. Численный состав группы до 20 обучающихся.

1.7. Сроки реализации и объем программы

Сроки реализации программы: 2 недели.

Объем программы – 36 часов.

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма занятий

Занятия проводятся в очном формате, численный состав группы до 20 человек.

Режим занятий: 6 раз в неделю по 3 часа.

Зачисление детей в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей).

Форма организации деятельности

Предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности

-индивидуальная (*обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей*);

- фронтальная (*работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема*);

- подгрупповая (*разделение на мини группы для выполнения упражнений*);

- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям).

1.9. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностный результат

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям)

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля (обратной связи)
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1 История развития настольного тенниса. Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования	3	1	2	
2	Тема 2 Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение	6	2	4	
3	Тема 3 Изучение техники игры	9	3	6	
4	Тема 4 Изучение тактики игры	12	4	8	
5	Тема 5 Выполнение контрольных нормативов Соревнование	6	-	6	
	Всего часов по программе	36	10	26	

2. Содержание учебного плана

Тема 1. Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования

История развития настольного тенниса.

Понятие «техника игры». Особенности техники игры. Классификация и характеристика технических приемов игры. Техника передвижений. Основная стойка. Способы хваток ракеток. Выбор ракеток. Виды ударов.

Тема 2. Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды и типы соревнований. Допуск к соревнованиям.

Общая физическая подготовка

Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Ходьба строевым и спортивным шагом, на носках, на пятках, на внешнем и боковом своде стопы, перекатом с пятки на носок, с выпадами.

Бег медленный, переменный, ускоренный, со сменой направлений, с прыжками вверх – в стороны, с высоким поднятием колен, с отягощениями, семенящий и челночный бег, бег с преодолением препятствий.

Упражнения для рук: вращения кистями, предплечьями (в локтевых суставах), руками в плечевых суставах, внутрь и наружу, подъемы рук вперед – в стороны – вверх, рывки руками назад – за голову, сгибание и разгибание рук в упоре спереди и сзади, подтягивание в висе на перекладине, метание набивных мячей, метание теннисных мячей, упражнения с гантелями и отягощениями на руки, изометрические упражнения.

Упражнения для туловища: наклоны вперед – назад, вправо-влево, круговые движения в поясице в правую и левую стороны, из виса на гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног к груди и прямых в коленях ног к голове, из положения лежа на спине подъем прямых в коленях ног к груди и прямых в коленях ног к голове, из положения лежа на спине подъем прямых ног за голову из положения лежа на животе разгибание туловища, упражнения с отягощениями, с резиновыми и пружинными амортизаторами, применение тренажеров.

Упражнения для ног: прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, вперед с места, с разбега, тройной и многократный прыжок с ноги на ногу, на одной ноге, с подтягиванием колен к груди, через скакалку, впрыгивание и спрыгивание со скамейки, прыжки толчком одной-двух ног вправо-влево, прыжки вверх с поворотом на 180 и 360 градусов, многоскоки. Все перечисленные прыжки с утяжелителями (штангой на плечах, гантелями в руках).

Все упражнения, применяемые на занятиях по общей физической подготовке, имеют строго дозированный характер и выполняются с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенным повышением нагрузок.

Специальная физическая подготовка

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы).

Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров), набрасывание большого количества мячей.

Имитация перемещений проводится:

- приставными шагами вправо-влево
- скрестными шагами вправо-влево;
- боковым шагом вперед-назад;
- прыжками вправо-влево-вперед с одной и с двух ног;
- переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

Имитация ударов проводится:

- без ракетки;
- с ракеткой;
- у зеркала и без него.

Все упражнения выполняются на время.

Тема 3. Изучение техники игры

Способы держания ракетки. Разбор преимуществ и недостатков различных способов держания ракетки.

Стойка и передвижения теннисиста. Исходное положение. Наиболее удобные стойки для ударов справа и слева. Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя).

Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (влево, вправо), прыжки.

Подачи. Способы подачи слева и справа. Подачи без вращения мяча.

Удары: справа и слева по мячу.

Тренировочные игры.

Тема 4. Изучение тактики игры

Выбор тактического характера игры. Выбор позиции. Определение темпа игры. Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы

Выполнение контрольных нормативов

Представление умений и навыков обучающихся через сдачу нормативов по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке.

Календарно-учебный график представлен в приложении программы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально – технологическое обеспечение:

- спортивный зал;
- теннисные столы;
- тренажеры для отработки ударов;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- секундомер;
- корзина для теннисных мячей.

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования,

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее или среднее-специальное образование в соответствии с профилем деятельности, требований к квалификационной категории нет.

К реализации программы также привлекаются менеджеры по проектному управлению, педагоги-организаторы, методисты, представители различных областей спорта, культуры и науки.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения: для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

№ п/п	Название темы	Методы и приемы	Название и форма методического материала
1	Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования	Словесный, наглядный, практический	Тематические разработки по теме, ракетки, мячи
2	Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение	Словесный, наглядный, практический	Тематические разработки по теме, ракетки, скакалки, мячи
3	Изучение техники игры	Словесный, наглядный, практический	Тематические разработки по теме, ракетки, мячи
4	Изучение техники игры	Словесный, наглядный, практический	Тематические разработки по теме, ракетки, мячи
5	Выполнение контрольных	Соревнования	Тематические

	нормативов		разработки по теме, ракетки, мячи
--	------------	--	--------------------------------------

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Педагогика, 1968.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис: физическая подготовка игроков. Метод. разработка для студентов ГЦИОЛФКа. – М., 1989.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦИОЛФК
7. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.

Календарный учебный график

Приложение №1

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения занятий	Форма контроля
1	22.07.24		3	ОРУ. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. История развития настольного тенниса. Требования к спортивному инвентарю (<i>теннисная ракетка, мяч</i>)	Групповая, индивидуальная	Тестирование, опрос
2	23.07.24		3	ОРУ. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
3	24.07.24		3	ОРУ. Набивание мяча на ракетке: - одной стороной ракетки; - двумя сторонами ракетки поочередно;	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
4	25.07.24		3	ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
5	26.07.24		3	ОРУ. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
6	27.07.24		3	ОРУ. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов

7	29.07.24	3	ОРУ. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (<i>с имитацией удара</i>)	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
8	30.07.24	3	ОРУ. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
9	31.07.24	3	ОРУ. Удар слева и справа топ-спин. Атакующие удары, короткий «накат» слева	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
10	01.08.24	3	ОРУ. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
11	02.08.24	3	ОРУ. Тренировочные игры, способы подачи справа и слева	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
12	03.06.24	3	ОРУ. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису	Групповая, индивидуальная	